વીસમી સદીનું પાકશાસ્ત્ર





જે આંખને ગમે તે મ્હોંને ગમે



કથીર જેવા અનાજમાંથી
કંચન જેવી રસોઈ
બનાવી શકે તે સુઘડ.





"રજકણમાંથી રત્ન બનાવે
રસિક ચતુર રમણી.
અહો એ —
રસિક ચતુર રમણી !"



જે આંખને ગમે તે મ્હોંને ગમે



કથીર જેવા અનાજમાંથી
કંચન જેવી રસોઇ
બનાવી શકે તે સુઘડ.





શરીરશાસ્ત્ર અને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ખોરાકની આવશ્ય-
કતાનું નિરૂપણ કરતું છેલ્લામાં છેલ્લી ઢબનું રાંધણ
કળાના અનુભવસિદ્ધ પ્રકારો દર્શાવતું સચિત્ર પુસ્તક

વીસમી સદીનું પાકશાસ્ત્ર



: લેખિકા :

સુમતિ નાગરદાસ પટેલ

રંભાનું રસોઈઘર ખંડ ૧, ૨, ૩, અમારી
વાર્તાઓ ખંડ ૧ થી ૬, સબુર, રાવજી,
નાગકુમાર, દુલારી વગેરેનાં લેખિકા.

એન. એમ. ઠક્કરની કંપની
બુકસેલર્સ · પબ્લીશર્સ
૧૪૦, પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ · મુંબઈ ૨

આવૃત્તિ પહેલી : ૧૯૪૪  બીજી : ૧૯૪૭

પુષ્કળ સુધારાવધારા સાથેની
નવી આવૃત્તિ



"રજકણમાંથી રત્ન બનાવે
રસિક ચતુર રમણી"

: મુદ્રક :
રામદાસ ઈ. પટેલ
રજની પ્રિન્ટરી
પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ : મુંબઈ ૨



: પ્રકાશક :
નંદલાલ મો. ઠક્કર
એન. એમ. ઠક્કરની કું.
પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ. મુંબઈ ૨

બે બોલ



'રંભાનું રસોઇઘર'ના ત્રણ ખંડ કન્યાઓ માટે મેં તૈયાર કર્યા છે અને તે એમને એટલા બધા પસંદ પડ્યા છે કે અત્યાર સુધીમાં એની ત્રીસ હજાર નકલો ચપોચપ ઉપડી ગઇ છે. એની માગ દિનપ્રતિદિન વધતી જાય છે. ગુજરાતે એનો સુંદર સત્કાર કર્યો છે અને વિદ્વાનો તેમજ વિવેચકોએ મારા એ પ્રયત્નની ભારોભાર પ્રશંસા કરી છે.

સામાન્ય કોટિની ગરીબ બહેનોથી માંડી તવંગરમાં તવંગર અને રાજકુમારીઓ ને મહારાણીઓએ તથા જુદા જુદા વર્ગનાં હિંદુ કુટુંબો ઉપરાંત ખોજા, મુસલમાન અને પારસી કુટુંબોએ 'રસોઇઘર'નો સુંદર સત્કાર કર્યો છે તે એની પદ્ધતિસરની રજુઆત અને દરેક વસ્તુ કેમ કરવી તેની સહેલાઇથી સમજી શકાય એવી સાદી ભાષામાં વિગતવાર આપેલી સમજાવટને આભારી છે.

એજ ઢબના પણ વધારે વિસ્તારવાળા પુસ્તકની અનેક બહેનો તરફથી સતત માગણી અને અવારનવાર પૂછપરછ ચાલુ રહેતી હોવાથી 'વીસમીસદીનું પાકશાસ્ત્ર' પ્રકટ કર્યું છે.

રસોઇનો વિષય એની અગત્યતા સમજાવી અત્રે રજૂ કર્યો છે અને રોજના ઉપયોગની વિવિધ વાનીઓ કઇ રીતે તૈયાર કરવી તે વિસ્તારપૂર્વક સમજાવ્યું છે. એની પાછળ મારો પોતાનો

જાત અનુભવ છે અને એ તૈયાર કરવા પાછળ મેં પુષ્કળ પરિશ્રમ કર્યો છે. બને તેટલી સહેલી ભાષામાં પદ્ધતિસર અને સરળતાથી દરેક વસ્તુ કેમ કરવી તે સમજાવ્યું છે એટલે બહેનોને એ પ્રમાણે કરવામાં સુગમતા થશે ને તેઓ મનગમતી વાનીઓ સરળતાથી બનાવી શકશે.

બજારમાંથી તૈયાર આણેલી વસ્તુઓ કરતાં ઘેર બનાવેલી ચીજ સારી થાય છે અને એમાં વપરાતા પદાર્થો આપણી ખાત્રીના હોઈ એ ખાવામાં અજબ મીઠાશ આવે છે ને સંતોષ થાય છે એ જાણીતી વાત છે. બજારની વસ્તુની બનાવટમાં અનેક પ્રકારની ભેળસેળ હોય, એમાં વપરાયલા પદાર્થો પણ હલકા અને તંદુરસ્તીને હાની કરનારા હોય એ અસંભવિત નથી એટલે એને બદલે આવી વસ્તુઓ જાતે કરી શકાય એ ઇચ્છવા જોગ છે. વિવિધ પ્રકારની વસ્તુઓ બનાવતાં દરેકને આવડતું હોય એ સંભવિત નથી. તેમજ જોઇતી જરૂરી માહિતી આજુબાજુથી કે પાડપાડોશી પાસેથી મળી શકે એમ પણ હોતું નથી. આ સંજોગોમાં આ પુસ્તકમાં આપેલી માહિતી માર્ગદર્શક થશે ને એનો સદુપયોગ કરી શકાશે.

આપણી કેળવણીમાં હજી પાકશાસ્ત્રને એનું ઘટતુ સ્થાન નથી મળ્યું એનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે સ્કૂલ કે કોલેજનું ઉંચુ શિક્ષણ લેનાર બહેનોને આ વિષયનું પૂરતુ જ્ઞાન હોતું નથી. અને તેઓને માથે લગ્ન પછી આ પ્રકારની જવાબદારી તરતજ આવતી હોવાથી એમની મુંઝવણનો પાર રહેતો નથી. થોડા વખતમાં મનગમતી રસોઇ કઇ રીતે કરવી તે આમાં વિસ્તારથી સમજાવ્યું હોવાથી તેમની આ પ્રકારની મુંઝવણ ટાળવામાં આ પુસ્તક મદદરૂપ થઇ પડશે.

સામાન્ય રીતે રસોઇ કરતાં શીખવાનાં સાધનો ઘર સિવાય

બીજે ઉપલબ્ધ નથી અને એ શીખવનાર મોટે ભાગે મોટી બહેન, માતા કે દાદીમા હોય છે. એમને પણ બધી વસ્તુઓ બનાવતાં આવડતી હોય એ સંભવિત નથી તેથી ઇચ્છા હોવા છતાં પણ કેટલીયે બહેનો આ વિષયનું શિક્ષણ લઇ શકતી નથી. એમને પણ આ પુસ્તક માર્ગદર્શક થશે અને એના ઉપયોગથી એમનો ઉત્સાહ વધશે.

જાતે રસોઇ કરવાનો પ્રસંગ આવે ત્યારે પુરૂષોની પીડાનો પાર હોતો નથી. એમની મુશ્કેલીમાં આ પુસ્તક આશીર્વાદરૂપ નીવડશે એ બાબતની મારી ખાત્રી છે.

આમાં આપેલી પદ્ધતિ અને રીત ભાત અનુભવથી અપાઇ હોવા છતાં એની એજ વસ્તુ એક યા બીજી રીતે થોડા ફેરફારથી થતી હોય છે અને એક વસ્તુ કરવાની રીત સુરત તરફ એક હોય ને કચ્છમાં બીજી હોય એમ પણ બને છે. એટલે જેમ જેમ અનુભવ થતો જાય તેમ તેમ ઘટતો ફેરફાર કરી લેવો તેમજ આમાં આપેલા પ્રમાણમાં પણ જરૂરી વધારો ઘટાડો કરી લેવો.

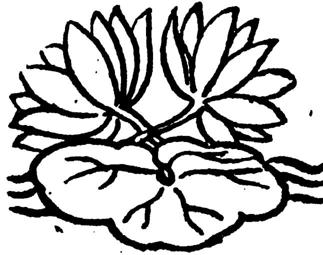
કેટલાક કુટુંબોમાં મોળુ ખાવાનો રિવાજ હોય છે ને કેટલાકને તીખુ તમતમતુ જોઇએ છે એટલે આમાં આપેલુ આદુ મરચાં કે મરીનું પ્રમાણ એકને વધારે લાગશે તો બીજાને ઓછું લાગશે એ બનવા જોગ હોઇ દરેકે પોતાના કુટુંબના રસાસ્વાદ મુજબ એના પ્રમાણમાં ઘટતો ફેરફાર કરવો રહ્યો. આ રીતે બીજી ચીજોમાં પણ સંજોગો અનુસાર પ્રમાણમાં વધારો ઘટાડો કરી લેવાય.

શા માટે ખાવું જોઇએ? જીવનતત્ત્વ, ક્ષાર ને ખનિજ દ્રવ્યોની સમજણ, ચૂલો, શગડી ને સ્ટવ વાપરવાની રીત, કુકરનો ઉપયોગ ને રસોડાની વ્યવસ્થાને લગતી ઘટતી સૂચનાઓ આપવા ઉપરાંત ૧૨, જાતના મસાલા, ૧૮, જાતની ચટણી, ૧૮, જાતનાં રાયતાં, ૬, જાતની કચુંબર, ૧૯, જાતનાં વડીપાપડ,

ને પાપડી, ૨૮, જાતનાં અથાણાં, ૧૨, જાતના મુરબ્બા, ૬૮, જાતની સામાન્ય રસોઇની ચીજો, ૩૫, જાતનાં કઢી, કઠોળ ને દાળ ૧૫૩, જાતનાં શાકભાજી, ૩૫, જાતનાં ફરસાણ, ૬૫, જાતનાં મિષ્ટાન્ન, ૧૬, જાતના પાક, ૩૧, જાતની ફરાળની ચીજો, ૨૧, જાતની માંદા માણસને ઉપયોગી બનાવટો ૭, જાતનાં શરબતો, એ રીતે એકંદરે, ૫૪૪, વાનીઓ ને પચાસ માણસની રસોઇનું પ્રમાણ વગેરે વિષયો વિસ્તારથી આપ્યા છે.

આ પુસ્તકની પહેલી આવૃતિ બહુજ થોડા વખતમાં ચપોચપ ઉપાડી લઇ બહેનોએ એનો ઘટતો સત્કાર કરી મને ઉત્સાહિત કરી છે. આ આવૃતિમાં પુષ્કળ ફેરફાર કર્યો છે અને અનેક નવી વાનીઓ ઉમેરી છે, તેમજ દરેક વિષયની વાનીઓ કક્કાના અનુક્રમે ગોઠવીને રજૂ કરી છે જેથી કોઇપણ વાની શોધી કાઢવામાં ઓછામાં ઓછી તકલીફ પડે. આશા છે કે આ આવૃતિનો પણ ઘટતો સત્કાર થશે.

સુમતિ નાગરદાસ પટેલ



અનુક્રમ

૧ શા માટે ખાવું જોઇએ? ૧૭
૨ જીવનતત્ત્વ, ક્ષાર ને ખનિજ દ્રવ્યો ૨૩
૩ ચૂલો, શગડી અને સ્ટવ ૨૯
૪ કુકરનો ઉપયોગ ૩૮
૫ રસોડાની વ્યવસ્થા ૪૨
૬ ટાઢું ન ખાવું ૪૭
૭ પાકશાસ્ત્રનું શિક્ષણમાં સ્થાન ૫૦

૮ મસાલા ૫૨

આમટીનો મસાલો ... ૫૨
કોપરાનો મસાલો ... ૫૨
ગરમ મસાલો ... ૫૨
,, [બીજી રીત] ૫૨
,, દક્ષિણી ઢબનો ૫૩
,, પારસી ઢબનો ૫૪
ચહાનો મસાલો ... ૫૪
જીરાળુ ૫૪
ધાણાજીરૂ ૫૪
નાળિયેરનું ખમણ ... ૫૪
મેથકુટ ૫૫
મેથીની ભાજી ... ૫૫

૯ ચટણી ૫૬

આમળાંની ... ૫૬
કરમદાની ૫૬
કાંદાની ૫૬
કેરીની ૫૭
કેળાંની ૫૭
કોકમની ૫૭
કોઠાની ૫૭
કોથમીરની ૫૭
કોપરાની ૫૮
ખજુરની ૫૮
તલની ૫૮
તુરિયાની છાલની ... ૫૮
દરાખની ૫૯
પંચામૃત ૫૯

પુદીનાની ૫૯
મીઠા લીમડાની ... ૬૦
લોયશીંગની ૫૯
લસણુની ૬૦

૧૦ રાયતાં ૬૧

આમળાનું ૬૧
કમરખનું ૬૧
કાકડીનું ૬૧
કાંદાનું ૬૨
કેળાનું ૬૨
કેળફૂલનું ૬૨
કોપરાનું ૬૨
કોળાનું ૬૨
દરાખનું ૬૩
દુધીનું ૬૩
પપનસનું ૬૩
પપૈયા [કાચા] નું ... ૬૩
,, [પાકા] નું ... ૬૩
માચડનું ૬૩
મૂળાનું ૬૩
મોગરીનું ૬૪
રાયણાંનું ૬૪
સુરણનું ૬૪

૧૧ કચુંબર ૬૫

કાકડીનું ૬૫
કાંદા–કેરીનું ... ૬૫
કાંદા–ટમેટાનું ... ૬૬
પપૈયાનું ૬૬
મૂળાનું ૬૬
મોગરીનું ૬૬

૧૨ વડી, પાપડ ને પાપડી ૬૭

કરકરવડી ૬૭
કોથમીરની વડી ... ૬૭
ચોળાની ,, ... ૬૭
ભીંડાની ,, ... ૬૮
ભુરા કોળાની ,, ... ૬૮
મગની દાળની ,, ... ૬૮
સાબુ ચોખાની ,, ... ૬૮
પાપડ ૬૮
પાપડ [બીજી રીત] ... ૬૯
,, [ત્રીજી ,,] ... ૬૯
,, [ચોથી ,,] ... ૬૯
,, [પાંચમી ,,] ... ૬૯
ચોખાની પાપડી ... ૭૦
જવની ,, ... ૭૦
બટાટાની ,, ... ૭૦
બાજરીની ,, ... ૭૧

૧૩ અથાણાં ૭૭

અંબાડાનું	૭૨	બંગાળી	૭૬
કરમદાંનું	૭૨	બીલાં	૭૭
કાકડીનાં ખારિયાં ...	૭૩	બોર	૭૭
કેરાં	૭૩	બોળ કેરી	૭૭
,, [બીજી રીત]	૭૩	મરચાં	૭૭
કેરીની છીણ	૭૩	,, [બીજી રીત]	૭૭
કેરીનું બફાણું ...	૭૪	,, સાદાં	૭૮
ગરમર	૭૪	મેથિયાં	૭૮
ગુંદાં	૭૪	મેથંબો	૭૮
,, [બીજી રીત]	૭૫	રાઈતી કેરી	૭૯
ટીંડોરાં	૭૫	લીલાં મરી	૭૯
ડાળાં	૭૫	લીંબુ	૭૯
પપૈયા	૭૫	,, [બીજી રીત]	૮૦
પાકાં ગુંદાં	૭૬	વાંસ	૮૦

૧૪ મુરબ્બા ૮૧

આદાનો	૮૧	છુંદો	૮૩
આમળાંનો	૮૧	બીલીનો	૮૪
કેરીનો	૮૨	ભુરાકોળાનો	૮૪
,, [બીજી રીત] ...	૮૨	સકરજનનો	૮૪
ગુલકંદ	૮૩	હરડેનો	૮૫
ચાસણીની રીત ...	૮૩		

૧૫ સામાન્ય રસોઈ ૮૬

ખાંડવી	૮૬	ખીચડી ઘઉંની ...	૮૭
ખીચડી	૮૭	,, પાપડીનાબીલવાની	૮૭
,, કોદરીની ...	૮૭	,, બટાટાની ...	૮૭

ખીચડી બાજરીની ... ૮૮
,, મગની ૮૮
,, મગનીદાળની ... ૮૮
,, ,, [બીજી રીત] ૮૮
,, લીલાવટાણાની ... ૮૯
,, વાલની સબુંગ દાળની ૮૯
ચેાપડાં ૮૯
ઢેબરાં ૮૯
,, [બીજી રીત] ૯૦
,, [ત્રીજી રીત] ૯૦
ઢોકળી ૯૦
,, તુવેર ઢોકળી ... ૯૦
,, દાળ ઢોકળી ... ૯૦
,, વાલ ઢોકળી ... ૯૧
પાટુડી ૯૧
પાતરાં ૯૧
,, [બીજી રીત] ૯૨
પુડા ૯૩
પુરી ૯૩
,, કેળાં પુરી ... ૯૩
,, ગળી પુરી ... ૯૩
,, ચેાખાની પુરી ... ૯૩
,, ફરસી પુરી ... ૯૪
ભજીયાં ૯૪
,, અજમાનાં પાનનાં ૯૪
,, કાંદાનાં ૯૪
,, કેરીનાં ૯૪
ભજીયાં પેાંકનાં ... ૯૫
,, મરચાંનાં ૯૫
,, માઠની ભાજીનાં ૯૫
,, મેથીની ભાજીનાં ૯૫
,, રતાળુનાં ૯૫
ભાત ૯૬
,, કૉલી ફ્લાવરનેા ૯૬
,, નાળિયેરના દૂધનેા ૯૭
,, ,, [બીજી રીત] ૯૭
,, પાપડીના લીલવાનેા ૯૭
,, લીલા વટાણાનેા ૯૮
મુઠિયાં ૯૮
,, અળવીના દાંડાનાં ૯૮
,, કેાબીજનાં ... ૯૯
,, કૉલી ફ્લાવરનાં ૯૯
,, ડેાડીનાં ફૂલનાં ... ૯૯
,, દુધીનાં ૯૯
,, મેથીની ભાજીનાં ૯૯
,, લૂણીનાં ૧૦૦
રેાટલા ૧૦૦
રેાટલી ૧૦૦
,, બે પડી ૧૦૧
,, આઠ પડી ૧૦૨
વડાં ૧૦૨
,, અડદની દાળનાં ૧૦૨
,, અડદ ને મગની
દાળનાં ૧૦૨

વડાં જુવારનાં ૧૦૩
,, તુવેરના લીલવાનાં ૧૦૩
,, મગની દાળનાં ... ૧૦૪
,, મકાઇનાં ૧૦૪
,, ભરડાનાં ૧૦૪
વડાં ભરડાનાં [બીજી રીત] ૧૦૪
,, ભાતનાં ૧૦૫
હાંડવો ૧૦૫
,, [બીજી રીત] ૧૦૫

૧૬ કઢી, કઢોળ ને દાળ ૧૦૬

કઢી ૧૦૬
,, અગથિયાનાં ફૂલની ૧૦૬
,, કાંદાની ૧૦૭
,, કેળાંની ૧૦૭
,, ગલકાંની ... ૧૦૭
,, ચીભડાંની ... ૧૦૭
,, તુવેરના લીલવાની ૧૦૭
,, બુંદીની ૧૦૭
,, ભીંડાની ૧૦૭
,, મૂળાની ૧૦૭
,, મોગરીની ... ૧૦૮
,, સરગવાનાં ફૂલની ૧૦૮
,, સરગવાની સીંગની ૧૦૮
કઢોળ ૧૦૮
ચણા ૧૦૮
ચોળા ૧૦૮
,, [બીજી રીત] ૧૦૮
તુવેર ૧૦૯
મગ ૧૦૯
,, [બીજી રીત] ૧૦૯
,, [ત્રીજી રીત] ૧૧૦
મઠ ૧૧૦
,, [બીજી રીત] ૧૧૦
વટાણા ૧૧૦
વાલ ૧૧૧
,, [બીજી રીત] ૧૧૧
દાળ ૧૧૧
,, અડદની ૧૧૧
,, ચણાની ૧૧૧
,, ચોળાની ... ૧૧૨
,, તુવેરની ૧૧૨
,, મગની ૧૧૩
,, ,, [બીજી રીત] ૧૧૩
,, મઠની ૧૧૩
,, વાલની ૧૧૩

૧૭ શાક ૧૧૪

અળવી ૧૧૪
કંટોલાં ૧૧૪
,, [બીજી રીત] ૧૧૫
કંટોલા [મેથી વાળાં] ૧૧૫
કાકડી ૧૧૫
કારેલાં ૧૧૫

કારેલાં વાડ કારેલાં ... ૧૧૬
,, કાંદા ૧૧૬
,, સંભારિયાં ... ૧૧૬
,, વેસણ ૧૧૭
કાંદા ૧૧૭
,, [બીજી રીત] ... ૧૧૭
કાંદા વડી ૧૧૮
કેરી ૧૧૮
કેરી વડી ૧૧૮
કેળાં કાચાં ૧૧૮
કેળાં પાકાં ૧૧૯
કેળફૂલ–ચણાની દાળ ૧૧૯
કેળફૂલ–બટાટા ... ૧૧૯
કૉલી ફ્લાવર ... ૧૨૦
,, [બીજી રીત] ૧૨૦
,, બટાટા ૧૨૦
,, વટાણા ૧૨૧
કોબીજ ૧૨૧
,, [બીજી રીત] ૧૨૧
,, ચણાનીદાળ ... ૧૨૧
કોળુ ૧૨૨
,, વાલની દાળ ... ૧૨૨
ગલકાં ૧૨૨
,, ચોળીના દાણા ૧૨૩
,, તુવેરના દાણા ... ૧૨૩
,, પાપડીના લીલવા ૧૨૩
,, વટાણા ૧૨૩
ગવારસીંગ ૧૨૩
,, [બીજી રીત] ૧૨૪
,, કોળુ ૧૨૪
ગુંદાં ૧૨૪
ચોળી ૧૨૫
ટમેટા ૧૨૫
,, [બીજી રીત] ૧૨૫
,, સેવ ૧૨૫
ટીંડોરાં ૧૨૬
,, બટાટા ... ૧૨૬
,, સંભારિયાં ... ૧૨૬
,, કડવાં ૧૨૭
ડોડકાં ૧૨૭
,, [બીજી રીત] ... ૧૨૭
તુરિયાં ૧૨૮
,, [બીજી રીત] ૧૨૮
,, [ત્રીજી રીત] ૧૨૮
,, મગની દાળ ... ૧૨૯
,, કાકડી ૧૨૯
,, પાતરાં ૧૨૯
દૂધી ૧૩૦
,, ચણાની દાળ ૧૩૦
નોલકોલ ૧૩૦
,, [બીજી રીત] ૧૩૧
નોલકોલ–ચણાની દાળ ૧૩૧
,, બટાટા ... ૧૩૧
પરવળ ૧૩૧

પરવળ [બીજી રીત] ૧૩૨
,, સંભારિયાં ... ૧૩૨
પાપડી ૧૩૩
,, [બીજી રીત] ૧૩૩
,, ઢોકળી ૧૩૩
,, લીલવા ... ૧૩૪
પંડોળા ૧૩૪
,, [બીજી રીત] ૧૩૪
ફણસ ૧૩૫
,, ચણા દાળ ... ૧૩૫
ફણસી ૧૩૫
બટાટા : કોરા ૧૩૬
,, [બીજી રીત] ૧૩૬
,, રસાવાળા ... ૧૩૬
,, ,, [બીજી રીત] ૧૩૭
,, સંભારિયા ... ૧૩૭
,, કારેલાં ... ૧૩૮
,, કાંદા ૧૩૮
,, કોબીજ ... ૧૩૮
,, ટામેટા ... ૧૩૮
,, દુધી ૧૩૯
ભીંડા ૧૩૯
,, ખાટું શાક ... ૧૩૯
,, દહીંવાળા ... ૧૪૦
,, સંભારિયા ... ૧૪૦
,, કારેલાં ... ૧૪૦
મરચાં ભાવનગરી ... ૧૪૧
,, [બીજી રીત] ૧૪૧
વટાણા ૧૪૧
વાલોળ ૧૪૨
,, [બીજી રીત] ૧૪૨
વેંગણ ૧૪૨
,, ખાટું શાક ... ૧૪૩
,, ખાટું ભરત ... ૧૪૩
,, ભરત ૧૪૩
,, સંભારિયાં ... ૧૪૪
વેંગણ—ચોળી ... ૧૪૪
,, તાંદળજાની ભાજી ૧૪૪
,, તુવેરના લીલવા ૧૪૪
,, પાપડી ૧૪૪
,, પાલખની ભાજી ૧૪૫
,, બટાટા ... ૧૪૫
,, ,, સંભારિયાં ૧૪૫
,, મેથીની ભાજી ... ૧૪૬
,, મોગરી ... ૧૪૬
,, વટાણા ... ૧૪૬
,, વડી ૧૪૬
,, વાલની દાળ ... ૧૪૭
,, વાલોળ ... ૧૪૭
,, લીલા ચણા ... ૧૪૭
શક્કરિયાં ૧૪૭
,, [બીજી રીત] ૧૪૭
સરગવાની સીંગ ... ૧૪૮
,, [બીજી રીત] ૧૪૮
સુરણ ૧૪૮
,, [બીજી રીત] ૧૪૯
,, [ત્રીજી રીત] ૧૪૯

૧૮ ભાજી ૧૪૯

અગથિયાનાં ફૂલ ... ૧૪૯
,, [બીજી રીત] ૧૫૦
,, ની શીંગ ... ૧૫૦
અળવીના દાંડા ... ૧૫૦
કાંદા–લીલા ... ૧૫૦
,, [બીજી રીત] ૧૫૦
કુરલી અથવા કલ્લી ૧૫૧
,, ચણાની દાળ ... ૧૫૧
કુવાડિયાનાં પાન ... ૧૫૧
ખાટી ભીંડી ... ૧૫૨
,, [બીજી રીત] ૧૫૨
ચંદન બટવો ... ૧૫૨
,, વેંગણ ... ૧૫૩
,, ની સુકવણી ... ૧૫૩
દોડી ૧૫૩
,, મગની દાળ ... ૧૫૩
તાંદળજો ૧૫૩
થોરનાં પાન ... ૧૫૪
પાતળ ભાજી ... ૧૫૪
પાલખ ૧૫૪
માચડ ૧૫૫
માઠ ૧૫૫
,, ના દાંડા ... ૧૫૫
મૂળા ૧૫૬
મેથી ૧૫૬
,, [બીજી રીત] ૧૫૬
મોગરા ૧૫૭
મોગરી ૧૫૭
મોરસ ૧૫૭
,, નાં મુઠિયાં ... ૧૫૭
સરગવાનાં પાન ... ૧૫૭
,, મગની દાળ ... ૧૫૮
સરગવાનાં ફૂલ ... ૧૫૮
સુવા ૧૫૮
,, મગની દાળ ... ૧૫૮
લાખાલૂણી–મગની દાળ ૧૫૯

૧૯ ફરસાણ ૧૬૦

ઉંધિયુ ૧૬૦
કચોરી: બટાટાની ૧૬૧
,, મગની દાળની ૧૬૧
,, ,, [બીજી રીત] ૧૬૨
કોથમીરના પેંડા ... ૧૬૨
ખમણ ઢોકળાં ... ૧૬૨
ગાંઠિયા ૧૬૩
ગોપાપુરી ૧૬૩
ઘુઘરા–ચોળીના ... ૧૬૪
,, ,, [બીજી રીત] ૧૬૪
,, ફણસીના ... ૧૬૪
,, લીલા ચણાના ૧૬૫

ઘુઘરા વટાણાના ... ૧૬૫
ચીક્કી-કોપરાની ... ૧૬૫
,, ભોંયશીંગની ... ૧૬૫
,, મમરાની ... ૧૬૫
,, રાજગરાની ધાણીની ૧૬૫
ચેવડો ૧૬૬
,, જુવારના પોંકનો ૧૬૬
,, મકાઇનો ... ૧૬૭
થાપડા ૧૬૭
દહીંવડાં ૧૬૭
પાપડપૌંવા ૧૬૮
પુરી પકોડી ... ૧૬૮
બટાટાની કાતરી ... ૧૬૯
,, સળી ૧૬૯
બટાટા પૌંવા ... ૧૬૯
બુંદી ૧૭૦
ભેળ ૧૭૦
,, ની તીખી ચટણી ૧૭૦
,, ,, મીઠી ,, ૧૭૦
મઠિયાં ૧૭૦
વટાણાના પૅટીસ ... ૧૭૧
સુંવાળી ૧૭૧
સેવ ૧૭૧

૨૦ મિષ્ટાન્ન : મીઠાઇ ૧૭૩

અનારસાં ૧૭૩
કંસાર ૧૭૪
,, [બીજી રીત] ૧૭૪
ખાજલી ૧૭૫
ખાજાં ૧૭૫
,, [બીજી રીત] ૧૭૬
,, [ત્રીજી રીત] ૧૭૬
ખાંડકેરી ૧૭૭
ખીર ૧૭૭
ગુલાબજાંબુ ... ૧૭૭
ગોળ પાપડી ... ૧૭૭
ઘારી : કોપરાની ૧૭૮
,, તુવેરની દાળની ૧૭૮
,, બદામની ... ૧૭૮
ઘારી મગની દાળની ૧૭૯
,, માવાની ... ૧૭૯
ઘુઘરા ૧૮૦
ઘુઘરા : કોપરાના ૧૮૦
,, નાળિયેરના ... ૧૮૧
,, બદામના ... ૧૮૧
,, મવાના ... ૧૮૨
ચુરમુ ૧૮૩
ચૉકલેટ ૧૮૨
જલેબી ૧૮૩
ઠોર ૧૮૩
દહીંથરાં ૧૮૪
દળનો લાડુ : ધઉંનો ૧૮૪
,, ચણાની દાળનો ૧૮૪

દળનો લાડુ ચોખાનો ૧૮૪
,, મગની દાળનો ૧૮૫
દૂધપાક ૧૮૫
દુધીનો હલવો ... ૧૮૫
નાનખટાંઇ ૧૮૫
પુરણ પોળી ... ૧૮૬
,, ચણાની દાળની ૧૮૭
,, બટાટાની ... ૧૮૭
,, મગની દાળની ૧૮૭
,, શક્કરિયાંની ... ૧૮૭
પેંડા ૧૮૮
,, કેસરી પેંડા ... ૧૮૮
,, ,, [બીજી રીત] ૧૮૮
પોંકનું બાજરિયું ... ૧૮૮
બરફી ૧૮૯
બરફી ચુરમું ... ૧૮૯
બીરંજ ૧૮૯
,, સેવનો ૧૮૯
મગજ ૧૯૦
મગજ [બીજી રીત] ૧૯૦
માલપુડા ૧૯૦
મેસુર ૧૯૧
,, બદામનો ... ૧૯૧
મોહનથાળ ૧૯૨
લાડુ ૧૯૨
,, કળીનો ... ૧૯૩
,, ચાર રંગની કળીનો ૧૯૩
,, કેરીના રસની
,, ચુંદીનો ... ૧૯૪
,, લાખણસાઇ ... ૧૯૪
લાપસી ૧૯૪
શીરો ૨૯૫
,, બદામનો ... ૧૯૫
,, ,, [બીજી રીત] ૧૯૫
,, મગની દાળનો ૧૯૬
શ્રીખંડ ૧૯૬
સક્કરપારા ૧૯૭
સુતરફેણી ૧૯૭

૨૧ પાક ૧૯૯

અડદના લાડુ ... ૧૯૯
અડદિયો પાક ... ૧૯૯
,, [બીજી રીત] ૨૦૦
આથો ૨૦૦
કોળા પાક ૨૦૧
ગુલાબ પાક ... ૨૦૧
ગુંદર પાક ૨૦૧
નાળિયેર પાક ... ૨૦૨
બદામ પાક ... ૨૦૨
મુસળી પાક ... ૨૦૨
,, [બીજી રીત] ૨૦૩
મેથી પાક ... ૨૦૩
સાલમ પાક ... ૨૦૪
સુરણ પાક ૨૦૪
સૌભાગ્યસુંઠીપાક ... ૨૦૪

૨૨ માંદા માણસો માટે રસોઈ ૨૦૬

ઓવલ્ટાઇન ... ૨૦૬
ક્વેકર ઓટસ ... ૨૦૬
કાળી દ્રાક્ષનો આર ૨૦૭
કાંજી : સાબુદાણાની ૨૦૭
ઢેબરાં : મેથીનાં ... ૨૦૭
,, બ્રાહ્મીનાં ... ૨૦૭
તુલસીની ચાહ ... ૨૦૮
પાણું : કમરખનું ... ૨૦૮
,, કેરીનું ૨૦૮
,, ગોળ આમલીનું ૨૦૮
પાણી : જવનું ... ૨૦૯
પાણી : મગનું ... ૨૦૯
બાજરીની ભૈડકી ૨૦૯
મોરિયો ૨૧૦
રાબ : ગંઠોડાની ... ૨૧૦
,, : ચોખાની ... ૨૧૦
,, ડાંગરની ધાણીની ૨૧૦
,, બાજરીની ... ૨૧૧
સુપ : ટમેટાનો ... ૨૧૧
,, દુધીનો ... ૨૧૧
,, ભાજીનો ... ૨૧૧

૨૩ ફરાળની ચીજો ૨૧૨

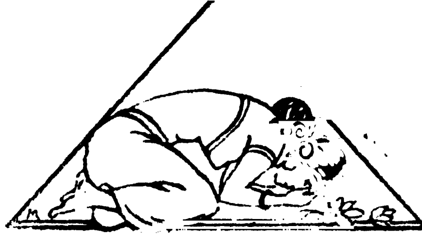
કચોરી : બટાટાની ૨૧૨
કઢી : શિંગોડાની ... ૨૧૨
કોપરા પાક ... ૨૧૩
,, [બીજી રીત] ૨૧૩
ખીચડી : સાબુચોખાની ૨૧૩
,, સુરણ બટાટાની ૨૧૪
ચેવડો : ફરાળનો ... ૨૧૪
ડબકા : કેળાંના ... ૨૧૪
,, શિંગોડાના ... ૨૧૪
ઢેબરાં : દુધીનાં ... ૨૧૫
,, બટાટાનાં ... ૨૧૫
,, રતાળુનાં ... ૨૧૫
ઢોકળાં : મોરિયાનાં ૨૧૫
તલ સાંકળી ... ૨૧૫
બીરંજ : મોરિયાનો ૨૧૬
પાતરાં ૨૧૬
પુરણપોળી : બટાટાની ૨૧૬
પુરી ૨૧૬
,, કેળાંની ... ૨૧૭
મખાણા ૨૧૭
,, ની ખીર ... ૨૧૭
,, નું રાયતુ ... ૨૧૭
મગજ : શિંગોડાનું ૨૧૮
લાડુ : રાજગરાનો ૨૧૮
,, રાજગરાનીધાણીનો ૨૧૮
,, શિંગોડાનો ... ૨૧૮

શીરા : બટાટાનો ૨૧૯
,, મોરિયાનો ... ૨૧૯
,, ,, [બીજી રીત] ૨૧૯
શીરો શિંગોડાનો ... ૨૧૯
સેવ : શિંગોડાની ૨૧૯

૨૪ શરબત ૨૨૧

આદુનું ૨૨૧
ખસનું ૨૨૧
ગુલાબનું ૨૨૧
દાડમનું ૨૨૨
દ્રાક્ષનું ૨૨૨
ફાલસાનું ૨૨૨
લીંબુનું ૨૨૨

૨૫ પચાસ માણસની રસોઇનું પ્રમાણ ૨૨૩



વીસમી સદીનું
પા ક શા સ્ત્ર

☆ ☆
☆

શા માટે ખાવું જોઈએ?

આપણે 'શા માટે ખાવું જોઈએ?' તેનો વિચાર કરીએ. માણસને જીવવાને માટે ખાવાનું છે; ખાવાને માટે જીવવાનું નથી. આપણું શરીર એક અદ્ભુત યંત્ર છે. એના બધા ભાગો ચાલુ રાખવા તથા ઘસારો અટકાવવા અને ઘસાતા પદાર્થોની પૂરણી કરવા માટે ખોરાકની જરૂર છે. શરીરમાં ઘટતી ગરમી આપવાનું, શરીરના ઘસાતા ભાગોનો ઘસારો પૂરો કરવાનું, અને શરીરનું પોષણ કરવાનું કામ ખોરાક કરે છે.

આપણું શરીર પંચમહાભૂતનું બનેલું છે. એનાં નામ પૃથ્વી, જળ, વાયુ, અગ્નિ અને આકાશ. એ તત્ત્વો બધામાં રહ્યાં છે. ખોરાકનું મુખ્ય કામ શરીરના ઘસાતા વિભાગોની પૂરણી કરવાનું અને તેમને મજબૂત બનાવવાનું છે. માટે જે જે તત્ત્વોના એ વિભાગો બનેલા છે તે તે તત્ત્વોવાળો ખોરાક આપણે ખાવો જોઈએ. એ તત્ત્વો શરીરમાં છે તે રીતે આપણે લઈ શકતા નથી; એટલે કે

હાડકાંની ખોટ પૂરવા હાડકાં ખાઇ શકતા નથી; પણ એ તત્ત્વ જેમાં વધારે હોય તેવો ખોરાક પસંદ કરીએ છીએ. પૃથ્વી. જળ, વાયુ અને અગ્નિનાં તત્ત્વોવાળો ખોરાક આપણે લઇએ છીએ, અને તે શરીરના બંધારણમાં મદદ કરે છે.

શરીરના બંધારણમાં સ્નાયુઓ અને તંતુઓ હોય છે, અને તેમના કોષ (સેલ્સ) સામાન્ય હોય છે. એના બંધારણમાં કોષદ અથવા નાઇટ્રોજન જેમાં વધારે હોય તેવી ચીજો એ અંગ-વિભાગને ઘણી ઉપયોગી થઇ પડે છે. એવી ચીજોમાં મુખ્યત્વે બદામ, પીસ્તાં, મગફળી, દાળ, કઠોળ, દૂધ વગેરે ગણાવી શકાય. એ પદાર્થો માનવદેહમાં જરૂરી ગરમી પણ ઉત્પન્ન કરે છે.

શરીરના ચરબીવાળા અંગવિભાગોનો ઘસારો પૂરવા માટે ચરબી જેમાં વધારે હોય, અથવા પેદા કરી શકે, એવા ખોરાકની જરૂર છે, અને તે ઘી, તેલ, માખણ વગેરે છે. એનાથી શરીરમાં શકિત તેમ જ સ્ફૂર્તિ આવે છે.

સાકર, ગોળ, ખાંડ વગેરે શરીરને ગરમી આપવામાં ઘણાં ઉપયોગી છે. એ પાણીમાં જલદી ઓગળતાં હોવાથી શરીર થાકયું હોય ત્યારે ઘણાં કામનાં છે. સખત મહેનતનું કામ કરીને અથવા લાંબો પંથ કાપીને લોકો ગોળ ખાય છે તેનું એ જ કારણ છે.

એ ઉપરાંત સ્ટાર્ચ અથવા 'આર' વાળા પદાર્થોની પણ શરીરને જરૂર છે. એમાં મુખ્યત્વે ઘઉં, બાજરી, ચોખા, મકાઇ, જુવાર, બટાટા, કંદમૂળ વગેરે આવી જાય છે. સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થો વધારે ચાવવાથી મોઢાની લાળ સાથે મળીને તે નરમ લોંદા જેવા થઇ જાય છે.

તાજાં શાકભાજી, ફળફળાદિમાં શરીરને જોઇતા ક્ષારો હોય છે. મીઠું પણ શરીરના બંધારણમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

એ ઉપરાંત લોહ, ચૂનો, પોટાશ, સોડા, મેગ્નેશિયમ વગે-

રેની પણ થોડે ઘણે અંશે શરીરને જરૂરિયાત હોય છે; અને તે ફળફળાદિ તથા શાકભાજીમાંથી મળી શકે છે.

પાણી વિના તો શરીરને ભાગ્યે જ ચાલી શકે. ખોરાક પચાવવાનું, એનું લોહી બનાવવાનું અને શરીરના વિવિધ વિભાગમાં લઈ જવાનું કામ પાણીને માથે છે. એ ઉપરાંત નિરૂપયોગી ચીજો બહાર કાઢવાનું કામ પણ એને જ કરવાનું હોય છે. કોઈ પણ જાતના ખોરાકને શરીરને ઉપયોગી બનાવતા પહેલાં એને પાણી સાથે એક રસ કરવો જોઈએ અને એ રીતે ખોરાકને પ્રવાહી કરવા માટે શરીરમાં સુંદર વ્યવસ્થા છે. સુકા તથા કઠણ પદાર્થો ચાવવા માટે દાંત છે, અને એ ચાવો એટલે મોઢામાંથી લાળ (Saliva) ઝરવા માંડે છે. એ લાળ પદાર્થને પ્રવાહી બનાવે છે. મોની એ લાળ અત્યંત અગત્યની વસ્તુ છે. ખાધેલા ખોરાકને પચાવી શકાય એવો નરમ બનાવવા ઉપરાંત એ લાળમાં રહેલા પાચક રસો ખોરાકમાં ભળી જવાથી જઠરની ક્રિયાને બહુ કિંમતી મદદ કરે છે. શરીરની અંદર જઠર વગેરેના પાચન રસો પણ એ જ કામ કરે છે.

માણસનું શરીર જુદાં જુદાં તત્ત્વોનું બનેલું છે એ ઉપર કહ્યું છે, અને એ તત્ત્વો જુદાજુદા પદાર્થોમાંથી મળી શકે છે એ પણ સમજાવ્યું છે. એ ઉપરથી જણાશે કે આપણે એક જ જાતનું અનાજ ખાવાને બદલે જુદી જુદી વાનીઓ ખાવી જરૂરની છે; અને તેની પસંદગી કરતી વખતે ઉપર જણાવેલાં તત્ત્વોવાળાં અનાજ, કઠોળ, શાકભાજી અને ફળફળાદિ તથા ઘી, દૂધ, વગેરે લેવાં જોઈએ.

સામાન્ય રીતે આપણા દેશમાં એક માણસને ઘી અને તેલ તોલા પાંચ, દૂધ તોલા ત્રીસ, ખાંડ કે ગોળ તોલા ત્રણ, ઘઉંનો કે બાજરીનો લોટ તોલા વીસ, ચોખા તોલા પંદર, અને દાળ તોલા સાત, એ રીતે જોઈએ છે. આ રીતે ચરબીવાળા પદાર્થોનું પ્રમાણ સેંકડે ત્રીસ ટકા, સ્ટાર્ચવાળા સાઠ ટકા અને નાઈટ્રોજન-

વાળા દસ ટકા આવે છે. એ ઉપરાંત શાક ભાજી જુદાં.

નાઇટ્રોજનવાળા અથવા કોષદ પદાર્થોના કોષ રાંધવાથી ફાટી જાય છે અને તે પચવાને લાયક થાય છે, માટે દાળ તથા કઠોળ બરાબર ચડી પ્રવાહી થાય ત્યારે જ જલદી પચી શકે છે. આજ કારણથી બાફેલાં કઠોળ ખાવાં એ શરીરને ફાયદાકારક છે, જ્યારે તળેલાં કઠોળ જરા પણ વધારે પ્રમાણમાં ખવાય તો જઠરને વધુ બોજો પડે છે, અને શરીરમાં અસ્વસ્થતા, બેચેની વગેરે ઊભી થાય છે.

રાંધવાથી સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થોમાં પણ રાસાયણિક ફેરફાર થાય છે અને તેમાં ગળપણ આવે છે. એ ફેરફારથી પાચન ક્રિયાને ઘણું ઉત્તેજન મળે છે.

શાકભાજીના રેસા રાંધવાથી છૂટા પડે છે તથા નરમ થાય છે, અને ઘણી સહેલાઇથી પચી શકે છે.

ખાવાની ચીજોને વળગેલાં નરી આંખે દેખાય તેવાં ઝીણાં જંતુઓ જે કેટલીક વખત નુકશાનકારક હોય છે તેનો રાંધવાથી નાશ થાય છે.

અંગમહેનતનું કામ કરનાર માણસને સામાન્ય માણસ કરતાં વધારે ખોરાક જોઇએ છે. મગજમારી કરનારને ઓછો ખોરાક જોઇએ છે. એ વર્ગને દૂધ, ઘી, વગેરે પૌષ્ટિક ચીજોની વધારે જરૂર પડે છે.

બાળકોને એમના વજનના પ્રમાણમાં વધારે ખાવા જોઇએ છે, કારણ કે એમના શરીરને બે પ્રકારનાં કામ કરવાનાં હોય છે. એક તો ચાલુ ઘસારાની પૂરણીનું અને બીજું શરીરના વિવિધ અવયવોની વૃદ્ધિ કરવાનું. એટલે એ બેઉ કામને પહોંચી વળવા માટે વધારે ખોરાકની બાળકોને ખાસ જરૂર પડે છે. એટલા માટે મોટા માણસોને બે કે ત્રણ વખત ખાવાથી નભી શકે, પણ નાનાં બાળકોને ચાર વખત રોજ સાદો સાત્વિક

પુષ્ટિકારક ખોરાક અને ખાસ કરી દૂધ કે માખણ ને દહીં ખાવા આપવાં જોઇએ.

એ જ રીતે સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષોને વધારે ખાવા જોઇએ. છે, અને ગરમ પ્રદેશ કરતાં ઠંડા મુલકમાં રહેનારને વધારે ખોરાકની જરૂર પડે છે. આપણે ઉનાળા કરતાં શિયાળામાં વધારે ખાઇ શકીએ છીએ એ તો જાણીતી વાત છે.

એક જ જાતનાં તત્ત્વોવાળો ખોરાક વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો પણ તે નુકસાન કરે છે, અને માણસ માંદું પડે છે. એક ચીજ શરીરને ઘટતું પોષણ સંપૂર્ણ રીતે કદી પણ આપી શકતી નથી, એટલે દરેક માણસે જુદાંજુદાં તત્ત્વોવાળો પોતાના શરીરને માફક આવતો ખોરાક ધ્યાન દઇને પસંદ કરવો અને ખાવો જોઇએ. શરીરની તંદુરસ્તી જળવાઇ રહે એ પ્રકારનો ખોરાક હંમેશાં લેવો જોઇએ.

રસોઇ સારી થાય અને સ્વાદિષ્ટ હોય તો એક કુટેવ ન પડે તેની પણ ચેતવણી આપવી જોઇએ. એ કુટેવ તે વધારે ખાવાની ટેવ. એનાથી નુકશાન થાય છે અને તંદુરસ્તી જોખમાય છે.

જે લોકો જરૂર કરતાં જીભના સ્વાદને ખાતર વધારે ખોરાક ખાય છે તે લોકોના જઠરને સખત કામ કરવું પડે છે. જઠર ઉપર વધારાનો બોજો પડવાથી શરીરની શક્તિઓનો મોટો ભાગ એ કામ ખાતે વપરાય છે. આથી શરીરમાં બેચેની અને અસ્વસ્થતા પેદા થાય છે, અને એ માણસ પૂરતું કામકાજ આસાનીથી કરી શકતો નથી. મહાત્મા ગાંધીજી સરખા મિતાહારી પુરુષ કેવળ જરૂરી ખોરાક કરતાં વધારે ખોરાક ન ખાવાને લીધે જ આટલી ઘરડી ઉંમરે આટલું બધું કામ દરરોજ કરી શકે છે. લગ્નમાં કે મિજલસમાં આગ્રહને વશ થઇ દાબી દાબીને મિષ્ટાન્ન જમનાર રાતે પથારીમાં પાસાં ફેરવ્યા જ કરે છે. એને પૂરી ઊંઘ પણ નથી આવતી. એવા પ્રસંગે

જરૂર પૂરતાં જ મિષ્ટાન્ન ખાવાની ખાસ કાળજી રાખવી ઘટે છે.

અને છેવટની કેટલીક સૂચનાઓ કરવા જેવી છે. તે એ કે રસોઇનાં વાસણ સ્વચ્છ હોવાં જોઇએ અને પૂરતી રીતે કલાઇ કરેલાં હોવાં જોઇએ. રસોડામાં ખૂબ ચોકખાઇ રાખવી જોઇએ. ચારે તરફ માખો બણબણાટ કર્યા કરે અને ગમે તે ચીજ ઉપર બેસે, એમ કદી પણ થવા ન દેવું જોઇએ. વાસ મારતાં, મેલાં-ઘેલાં મસોતાં કદી પણ વાપરવાં ન જોઇએ.

વાસણ અજવાળવાની બાબતમાં પણ એક વાત કહેવા જેવી છે. પહેલાંના વખતમાં લાકડાં, અડાયાં અને છાણાં બળ-તણ તરીકે વપરાતાં. રાખોડી પુષ્કળ પડતી. વાસણ અજવાળ-વામાં એ રાખોડી વપરાતી. હવે તો મોટા ભાગે (શહેરોમાં) માટી વપરાય છે. ત્યાં રાખોડી પૂરતી મળી નથી શકતી. આથી સ્ત્રીઓ મોટે ભાગે રસ્તાની ધૂળ કે કાદવ વતી વાસણ ઊટકે છે! આ પદ્ધતિ ઘણી જ ગંદી અને આરોગ્યને હાનિકારક છે. રસ્તાના ગંદા કાદવથી વાસણ ઘસવાને બદલે બજારમાંથી મટોડી આણી રાખી તેનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. મુંબઇ બાજુ લાલ માટી અને આપણા દેશમાં પીળી માટી—જે જ્યાં મળી શકે તે—વાપરવી એ ઉત્તમ ઉપાય છે.

કથીર જેવું અનાજ હોય પણ તેને સોના જેવું કરીને રાંધીને જમવું જોઇએ, નહિ કે સોના જેવા અનાજને કથીર જેવું કરીને જમવું!

આપણા જાણીતા કવિ લલિતજીએ ઠીક કહ્યું છે:

રજકણમાંથી રત્ન બનાવે
રસિક ચતુર રમણી.



જીવનતત્ત્વ, ક્ષાર ને ખનિજ દ્રવ્યો

જુદીજુદી જાતનો ખોરાક ખાવો અથવા વિવિધ પ્રકારની વાનીઓ શા માટે તૈયાર કરવી તે પણ જાણવા જેવું છે. 'એક ને એક જાતની ચીજો ખાવાથી કંટાળો ન આવે એટલા સારૂં,' એમ કોઇ કહેશે પણ એવું નથી.

આપણા શરીરના પોષણ માટે જુદીજુદી ચીજો જોઇએ છે; અને એ ચીજો જુદાજુદા અનાજમાં ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં હોય છે; એટલે આપણા ખોરાકમાં કયાં કયાં દ્રવ્યો હોવાં જોઇએ અને એ દ્રવ્યો શામાં હોય છે તે જાણવું જરૂરી છે.

ખોરાકના મુખ્ય બે વિભાગ છે. નાઇટ્રોજનવાળા અથવા માંસજનક અને નાઇટ્રોજન વગરના; અથવા ગરમી પેદા કરનારા.

દૂધ, મલાઇ, તુવેર, વટાણા, વગેરે કઠોળ નાઇટ્રોજનવાળા અથવા માંસજનક ખોરાક છે.

કોપરેલ, તેલ, માખણ, ઘી, કાંજી, ખાંડ, ગુંદર, એ નાઇટ્રોજન વગરના અથવા ઉષ્ણુતાજનક ખોરાક છે.

નિરીન્દ્રિય અથવા ખનિજ ખોરાકમાં પાણી, મીઠું, અને જુદાજુદા ક્ષારોનો સમાવેશ થાય છે.

નાઇટ્રોજનવાળા ખોરાક શરીરના પોષણમાં, તેના તંતુઓની મરામતમાં, તથા સર્જનમાં ખૂબ ઉપયોગી છે.

ઉષ્ણુતાજનક ખોરાક શરીરના સ્નાયુઓની કામ કરવાની શકિત ટકાવી રાખવા, તથા શરીરમાં ગરમી પેદા કરવા માટે જરૂરના છે.

જુદાજુદા ક્ષારો આરોગ્ય ટકાવી રાખવામાં મદદકર્તા છે.

જુદાં જુદાં અનાજમાં આ તત્વો કેટલા પ્રમાણમાં રહ્યાં છે તે નીચેનો કોઠો જોવાથી સમજાશે,

જુદાં જુદાં તત્વો કેટલા ટકા છે તે	પાણી	ચરબી	નાઇટ્રોજન	ઉષ્ણુતાજનક તત્વ	ક્ષાર
ઘઉંનો લોટ	૧૫	૨	૧૧	૭૧	૧
ચોખા	૧૧	૧	૬	૮૧	૧
દાળ	૧૧	૨	૨૪	૫૬	·૭
બાજરી	૧૧	૩	૧૦	૭૬	૦
ઘી	૦	૧૦૦	૦	૦	૦
ખાંડ	૦	૦	૦	૧૦૦	૦
ગાયનું દૂધ	૮૭	૪	૪	૪	૧
ભેંસનું દૂધ	૮૨	·૭	૬	૪	૧
દહીં	૯૦	૫	૫	૦	૦
બદામ	૬	૫૪	૨૫	૧૨	૩
મગફળી	૮	૪૯	૨૪	૧૭	૨

આ રીતે જુદાંજુદાં અનાજમાં જુદાંજુદાં તત્વો રહ્યાં છે, અને તે શરીરના પોષણમાં વિવિધ પ્રકારનું કામ કરે છે. એટલે એક જ ચીજ ન ખાતાં જાત જાતની વસ્તુઓ ખોરાક માટે તૈયાર કરવાની જરૂર છે.

એ ઉપરાંત છેલ્લાં થોડાં વરસથી 'વિટેમીન' અથવા 'જીવનતત્વ' એ નામથી જાણીતાં થયેલાં તત્વો વિષે ટૂંકમાં કહી જાઉં.

'જીવનતત્વ' અથવા વિટેમીનનું કામ શરીરને ઉપયોગી દ્રવ્યનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવાનું છે, અથવા ઘર રૂપી ઇમારત બાંધવામાં ઇંટ, ચુનો, લાકડાં, વગેરે જુદી જુદી ચીજોના યોગ્ય ઉપયોગ કરનાર કારીગરોનું છે. વિટેમીનના પાંચ પ્રકાર છે અને તેને અંગ્રેજી મૂળાક્ષરનાં નામ આપ્યાં છે. તેઓ વિટેમીન એ, વિટેમીન બી, વિટેમીન સી, વિટેમીન ડી, અને વિટેમીન ઇ, એ નામે ઓળખાય છે. બાકીના બે વધારે જાણીતાં નથી.

વિટેમીન 'એ' શરીરની વૃદ્ધિ અને ઘસારાની મરામતનું કામ કરે છે. એ યોગ્ય પ્રમાણમાં ન હોય તો શરીરની શકિત ઘટે છે ને ઉત્સાહ કમી થાય છે, તેમ જ આંખ નબળી પડે છે. વિટેમીન 'એ' ચોક્ખા દૂધમાં, માખણમાં, લીલી શાકભાજીમાં અને ઘીમાં હોય છે.

વિટેમીન 'બી' પાચનક્રિયાનું નિયમન કરે છે, અને શરીરને નિરોગી બનાવે છે. એ યોગ્ય પ્રમાણમાં ન હોય તો લકવાની અસર થાય છે અને સ્નાયુઓ અશકત થાય છે. એ દ્રવ્ય ચોખાના ઉપરના પડમાં હોય છે, એટલે ચોખાને ખૂબ છડવાથી એ જતું રહે છે. આ ઉપરથી મહાત્મા ગાંધીજી અને બીજા અનેક તરફથી હમણાં હમણાં કરડ અથવા હાથના છડેલા ચોખા ખાવાની હિમાયત થાય છે; તે બિલકુલ યોગ્ય છે. આપણા ખોરાકમાંથી આપણે બને એટલો વધુ લાભ મેળવી શકીએ અને

એ રીતે સશકત શરીર રાખીએ તો રોગના અનેક હુમલાઓમાંથી બચી શકીએ. એમ થવાથી ડોકટરની કડવી દવા અને આપણી એને જતી શક્તિમાંથી આપણો ઉગારો થાય. તાજાં શાકભાજીમાં, કંદમૂળમાં, ઘઉં, જુવાર, બાજરી, વટાણા, કઠોળ વગેરે અનાજમાં તેમ જ તાજાં દૂધમાં એ દ્રવ્યો સારા પ્રમાણમાં હોય છે.

વિટેમીન 'સી' એ જંતુઓ સામે શરીરનું રક્ષણ કરે છે, લોહી સારૂં રાખે છે, અને આરોગ્ય ટકાવે છે. એ મોટે ભાગે મોસંબી, સંતરાં, ટામેટાં તથા ગાયના તાજા દૂધમાં, પાલખ, તાંદળજો, ને દોડીની તાજી ભાજીમાં અને ફણગા ફુટેલાં તથા પલાળેલાં કઠોળમાં સારા પ્રમાણમાં હોય છે.

વિટેમીન 'ડી' હાડકાંના બંધારણમાં ખૂબ ઉપયોગી છે. એ યોગ્ય પ્રમાણમાં ન હોય તો હાડકાંની મજબુતી જળવાતી નથી. એ મોટે ભાગે દૂધ, માખણ તથા ઘીમાં હોય છે.

વિટેમીન 'ઈ' વનસ્પતિનાં તેલો, ઘર આગળ ખાંડેલા ચોખા અને ધાન્યોમાં હોય છે. એ ઓછું જાતીતું છે.

તાજું દૂધ, માખણ, ઘી, તાજાં શાકભાજી, અને મોસંબી ટામેટા, વગેરેમાં ચારે જાતનાં વિટેમીનો આવી જાય છે, અને ખોરાકમાં તેનો ઉપયોગ કરવાથી શરીરને જોઈતું પોષણ મળે છે. આપણા ગુજરાતીઓનો સાધારણ રીતે દાળ, ભાત, શાક રોટલી, કઠોળ, દૂધ, દહીં ઓસામણ વગેરે ચીજોનો બનેલો ખોરાક એટલો બધો સમપ્રમાણ અને વૈદકીય દૃષ્ટિએ ઉત્તમ છે કે તીખાં તમતમતા મરીમસાલા, ખાંડની ચાસણીવાળા મુરબ્બા, અથવા મોં સળગી ઊઠે એવા અથાણાની મદદ સિવાય આવા શુદ્ધ સાત્વિક આહારનો જે ઉપયોગ કરે છે તે મોટે ભાગે જરૂર નિરોગી રહે છે. માત્ર આટલું યાદ રાખવું ઘટે કે શાકમાં શકકરિયાં, બટાટા, વગેરે કરતાં તાજી ભાજી અને લીલોતરી શાક વિશેષ ગુણકારી નીવડે છે.

માત્ર જીભના સ્વાદ તરફ ધ્યાન દેવાને બદલે જીવન ટકાવી રાખવા માટે જેમાં જીવનતત્ત્વ વિશેષ હોય તેવો ખોરાક તૈયાર કરવા તરફ વિશેષ લક્ષ આપવું જોઇએ.

આ બધી વિગત ટુંકામાં અને મુદ્દાસર સમજાવી છે તેનું કારણ એટલું જ છે કે જીવનતત્ત્વ શું છે તે જાણી શકાય અને ખોરાક તૈયાર કરતી વખતે તેના તરફ ધ્યાન દઇ શકાય.

હવે માનવ શરીરને ઉપયોગી ખનિજ દ્રવ્યો તથા ક્ષાર બાબત વિચાર કરીએ.

એવાં ખનિજ દ્રવ્યો અને ક્ષાર મુખ્યત્વે નીચે મુજબ છે:

સોડિયમ, પોટાશિયમ, કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ, ફૉસ્ફરસ, લોહ, તાંબું, ગંધક મેંગેનિઝ, ક્લોરિન અને આયોડિન.

આ ક્ષારોની જરૂરીઆત થોડેઘણે અંશે શરીરને પડે છે અને તે ખોરાકમાં હોવા જોઇએ.

સોડિયમ એટલે મીઠું. પરસેવામાં એ ઘણું નીકળી જાય છે એટલે તેની ખોટ પૂરવા ઉનાળામાં પાણીમાં જરા મીઠું નાખીને પીવામાં આવે તો શોષ ઓછો પડશે અને શરીરને શાંતિ રહેશે. શરીરમાં જોઇએ એટલું મીઠું ન હોય તો ભૂખ ઘટે છે. તેમજ ઊંઘ અને શક્તિ પણ ઘટતાં જાય છે.

અલૂણાવ્રત કરનારને મીઠું ન ખાવાથી આ જાતનો અનુભવ સહેજે થાય છે.

બાકીના પદાર્થોમાં મુખ્યત્વે કેલ્શિયમ અથવા ચૂનાનું તત્વ, ફૉસ્ફરસ, લોહ, અને આયોડિન મુખ્ય છે.

કેલ્શિયમ અથવા ચૂનાનું તત્ત્વ દાંત તથા હાડકાંને ઘણું જરૂરી છે. એ ઓછું થતાં અનેક દર્દો થાય છે.

દૂધમાં એ તત્વ સારા પ્રમાણમાં છે. એ ઉપરાંત બદામ, તાજાં ફળો, દાળ, લીલા વટાણા, લીલવા અને ભાજીમાં પણ એ ઠીક પ્રમાણમાં છે. પપૈયામાં તો તે પુષ્કળ છે.

ફૉસ્ફરસ શરીરના બંધારણમાં અને સ્નાયુઓની તેમ જ નાનીનાની શિરાઓમાં ઘણું ઉપયોગી છે.

એ તત્ત્વ દૂધમાં, દહીંમાં તેમજ બદામમાં છે, અને ઘઉં, બાજરી, સોયાબીન, ભાજી, વેંગણ, કેળાં, પપૈયાં, કૉલીફ્લાવર વગેરેમાં ઠીક પ્રમાણમાં છે.

લોહનું તત્ત્વ લોહીને ઘણું ઉપયોગી છે. લોહીનો રંગ લાલ હોય છે અને એ રંગ 'હીમોગ્લોબિન' માંથી મળે છે. એમાં લોહનું પ્રમાણ સારી રીતે હોય છે.

એ તત્વ મુખ્યત્વે દાળ, ખારેક, કીસમીસ, કાંદા, ટમેટા કાકડી, ભાજી, ગાજર વગેરેમાં છે.

આયોડિન ગળા આગળની ગાંઠોને ખાસ જરૂરનું છે. એ ન હોય તો ત્યાં આગળ સોજા ચઢે છે, ગળગુંડ થાય છે અને માનસિક જડતા આવે છે. એટલે સુધી કહેવાય છે કે આયોડિનની એક રજ મૂર્ખને ડાહ્યો બનાવી શકે છે.

કૉડલિવર ઑઈલ, બકરીનું દૂધ, બાજરી, લવિંગ, આદુ, કાળામરી, લીલાં શાક અને તાજાં ફળોમાં આયોડિનનું તત્ત્વ છે.

નાના મોટા પ્રમાણમાં આપણા શરીરના પોષણ માટે આ બધાં તત્ત્વોની જરૂરીયાત છે અને તે આ રીતે જુદા જુદા ખોરાકમાંથી મળી રહે છે. આપણે એ જાણતા હોઈએ તો તે ખોરાકનો વિવેકસર ઉપયોગ કરી શકીએ અને શરીરને જોઈતી ખોટ પૂરી શકીએ.



ચૂલો, શગડી અને સ્ટવ

ચૂલો, શગડી અને સ્ટવ એ ત્રણેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે જાણી લેવું જોઈએ.

ચૂલો સળગાવતી વખતે બે ત્રણ લાકડાં એક સાથે રાખીને સળગાવવાથી બરાબર સળગતાં નથી ને ખૂબ ધૂમાડો થાય છે અને સળગાવવાની એ રીત બરાબર નથી.



આપણે ચોકડી કરીએ છીએ તેવી રીતે એક બીજા ઉપર ગોઠવીને બે ત્રણ લાકડાં મૂકીએ અને પછી સળગાવીએ તો બિલકુલ ધૂમાડો ન થાય.

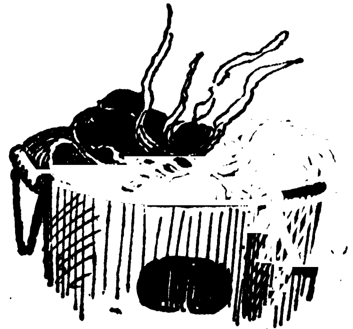
આ બાબત નજીવી છે પણ ઘણી વખત એ ન જાણવાને લીધે હેરાન થવું પડે છે. આપણે આવી બાબતોમાં રસ લેતાં

નથી, તેથી વખત આવે મુંઝાવું પડે છે. જેટલા આનંદથી આપણે પુસ્તકો વાંચીએ છીએ તેટલા જ આનંદથી જો આ બાબતમાં ધ્યાન આપીએ તો રસોઇનું કામ શીખી જતાં વધારે વાર નહિ લાગે, અને એ આવડે તો મઝા પડે.

છાણાં સળગાવતી વખતે પણ આવું જ ધ્યાન રાખવાનું હોય છે. એમાં એક બીજાને અડકાડીને નીચેથી જગ્યા રાખી એ છાણાં ગોઠવીએ અને પછી તેની નીચે સળગાવીએ તો ધુમાયા સિવાય ઝટ ઝટ છાણાં સળગશે. અલબત્ત, છાણાં બળતણ તરીકે સારાં નથી, અને સારામાં સારા ખાતરને આ રીતે બળતણ તરીકે વાપરવું એ સલાહકારક પણ નથી, એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ.



એવી જ રીતે કોલસા પેટાવતી વખતે પણ પૂરતું ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. કેટલીક વખત ગ્યાસલેટ છાંટીને અથવા તો બેદરકારીથી કાકડી મૂકીને શગડી પેટાવવામાં આવે છે; પણ તે બરાબર સળગતી નથી અને નાહકનો વખત, ખર્ચ અને મહેનત બરબાદ જાય છે.



રીતસર જાડા રૂઇને કપડાની કાકડી આ રીતે તૈયાર

કરવી જોઇએ, અને તેને ગ્યાસલેટમાં ભીંજવી શગડીમાં મૂકી તેની આજુબાજુ હવા જવાની જગ્યા રાખી કોલસા ગોઠવા જોઇએ. એ રીતે ગોઠવીને સળગાવ-



વાથી શગડી પેટી જશે લાકડાં, છાણાં કે કોલસા એ ત્રણેને સળગાવવામાં હવા જવાની જગ્યા રાખવી જોઇએ. એ હવા જવાની જગ્યા નથી હોતી તો તે બરાબર સળગતાં નથી, પણ ધુમાયા કરે છે અને કોઇ કોઇ વાર કજરાઇ જાય છે.

ખનિજ કોલસા અથવા કોક વાપરતી વખતે ઉપર મુજબ લાકડાના કોલસા સળગાવીને શગડી પેટે એટલે તેમાં એ કોલસા નાખવા જોઇએ. બેઉ કોલસા આ રીતે એકઠા કરીને વાપર-વાથી સારી રીતે બળે છે અને એનો તાપ પણ ખૂબ હોય છે.

આ જાતના કોલસા બાળવા માટે લોખંડની શગડી કરતાં માટીની બનાવેલી શગડી વાપરવાથી કોલસાનો ઘણો બચાવ થાય છે.

લાકડાના કોલસા બાળવા માટે છાછરી શગડી જોઇએ અને ખનિજ કોલસા અથવા કોક બાળવા માટે ઉંડી શગડી જોઇએ.

ખનિજ કોલસા અથવા કોક બાળવો હોય તો એને એક વખત વાપર્યા પછી બીજી વખત વાપરવો હોય તો તેને પાણીથી ધોઇને વાપરવાથી જલદીથી સળગશે.

માટીની તૈયાર શગડીઓ મુંબાઇ જેવાં મોટાં શહેરોમાં મળે છે અને તે છાછરી અથવા ઊંડી, જરૂર મુજબ બનાવી પણ આપે છે. એ રીતની તૈયાર શગડી લેવા કરતાં જ્યાં સગ-વડ હોય ત્યાં માટીની શગડી ઘેરે બનાવી લેવી જોઇએ.

એ બનાવવામાં માટે જોઈતી માટી પલાળીને ગુંદી રાખવી જોઈએ અને શગડી કરવા માંડતી વખતે જ એમાં રતલ કે બે રતલ સીમેંટ મેળવી લેવો જોઈએ.

જૂની બાલદી અથવા પતરાનો ડબો લઈ તેમાં નીચેની બાજુએ ત્રણેક આંગળ જગા છોડી ચોરસ અથવા નીચેથી બે ખૂણા ને ઉપરથી ગોળાકારે કાપી લેવું. ત્યાં સુધી ઉપર મુજબ તૈયાર કરેલી માટી છાંદી લેવી અને તે પછી કાણાની ઉપરની બાજુ સુધી આજુબાજુ માટી છાંદી લેવી અને તેના ઉપર સળિયા અથવા જાળી ગોઠવવી, તે પછી ઉપરની બાજુ બાલદી કે ડબાના આકાર મુજબ ગોળ કે ચોરસ શગડી તૈયાર કરવી. ગોળ હોય તો ત્રણ અને ચોરસ હોય તો ચાર ટોચકાં મૂકવાં.

આ રીતે શગડી બનાવવા માટે કુંભારના બનાવેલા, માટીનાં વાસણની પેઠે પકવેલા કોઠા સુરતમાં મળે છે એનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય. એ રીતે ઉપયોગ કરવાથી આવી શગડી સહેલાઈથી અને સારી રીતે બનાવી શકાય છે.

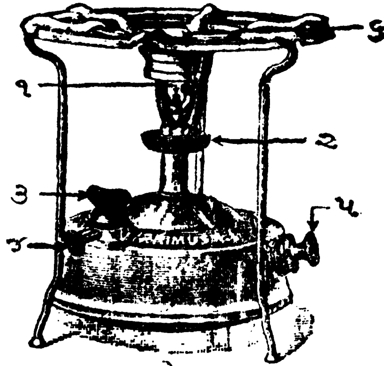
આ રીતે શગડી બનાવ્યા પછી એના ઉપર ભીનું લુગડું અથવા કંતાન મૂકવું જોઈએ કારણ કે એમાં સીમેંટ હોઈ એ તતડી ન જાય એ જોવું જરૂરનું છે. શગડી તૈયાર થયે લાલ માટી કે રાખનું પોતુ એના પર ફેરવી લેવું જોઈએ કે જેથી એનો દેખાવ સારો થાય.

દરરોજના વપરાશ પછી પણ એના ઉપર આ રીતે પોતુ ફેરવવાનો રિવાજ રાખવો જોઈએ કે જેથી એની આવરદા લંબાય અને દેખાવ સારો રહે.

હવે સ્ટવ શી રીતે વાપરવો તે જોઈએ. સૌથી પહેલાં તો એની બનાવટ અને ગોઠવણ જાણી લેવી ઘણી જરૂરી છે. આ સાથે એનું ચિત્ર આપ્યું છે. સ્ટવની નીચેની બાજુ ટાંકી હોય છે. તેમાં પોણા ભાગમાં ગ્યાસલેટ ભરીને ઢાંકણું બરાબર

બંધ કરવું જોઇએ. (સાથેના ચિત્રમાં નં. ૩ વતી ઢાંકણું બતાવ્યું છે.)

એટલું યાદ રાખવું કે સ્ટવ પાસેથી સારૂં કામ લેવું હોય તો ગ્યાસલેટ છેક ઓછું ન ભરવું, તેમ છલકાઈ જાય એટલું પણ ન ભરવું. છલોછલ ભરવાથી અકસ્માત થવાનો ભય



રહે છે. ઢાંકણાની બાજુમાં હવા જવાની ચાવી (સાથેના ચિત્રમાં નં. ૪ જુઓ) છે તે ઢીલી કરવી. એ પછીથી ઉપરની બાજુએ વાડકી (સાથેના ચિત્રમાં નંબર ૨ જુઓ) જેવું છે તેની અંદર સ્પીરીટમાં બોળીને કાકડો મૂકવો. પછી કાકડો સળગાવવો અને પવન લાગે નહિ તેની સંભાળ રાખવી.

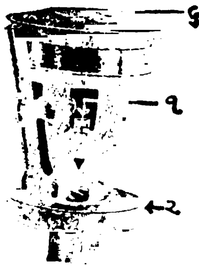
કાકડો બળી રહેવા આવે એટલે હવાવાળી ચાવી (નં. ૪) બંધ કરવી અને પછીથી એક બે વખત પંપ (સાથેના ચિત્રમાં નં. ૫ જુઓ) કરવો. ઉપરનું બર્નર (સાથેના ચિત્રમાં નંબર ૧ જુઓ) જરા તપશે એટલે સ્ટવ સારી રીતે સળગશે. તે પછીથી જરા વધારે પમ્પ કરવો. બર્નર (નં. ૬) ગરમ થાય અને તેમાં થઇ ગ્યાસલેટ પસાર થાય એટલે ગ્યાસલેટનો ગેસ (વાયુ) થઈ જાય છે અને તે ગેસ બર્નરની અંદરની બાજુ પિત્તળની નીપલ (સાથેના ચિત્રમાં નંબર ૧ જુઓ) હોય છે તેમાંથી બહાર નીકળે છે, અને એ હવામાં મળીને જ્યોત રૂપે બળે છે.

હવે જો સ્ટવનું જોસ ઓછું કરવું હોય તો હવા જવાની ચાવી (નં. ૪) સહેજ ઉઘાડીને થોડી હવા કાઢી નાખી

ચાવી બંધ કરવી. એ જ રીતે સ્ટવ બંધ કરવો હોય તો હવાની ચાવી ઉઘાડી નાખવી એટલે સ્ટવ બંધ થઇ જશે. સ્ટવ પાસેથી બરાબર કામ લેવા માટે એને સારી રીતે પંપ મારી પૂરેપૂરો પેટાવવો જોઇએ. અકસ્માત થશે એ બીકે થોડોક પંપ મારી ધીમે તાપે ઉપયોગમાં લેવાથી સ્ટવ વહેલો ખરાબ થાય છે અને ધાર્યું કામ આપતો નથી.

સ્ટવ સળગાવવાના આ સામાન્ય નિયમો યાદ નહિ રાખવાથી, અથવા તો નહિ સમજવાથી ઘણી યે વાર ભયંકર પરિણામો નીપજ્યાં છે; માટે સ્ટવનો ઉપયોગ કરનારે આ બાબતો ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ.

એ ઉપરાંત સ્ટવની બાબતમાં કેટલીક ઉપયોગી સૂચનાઓ

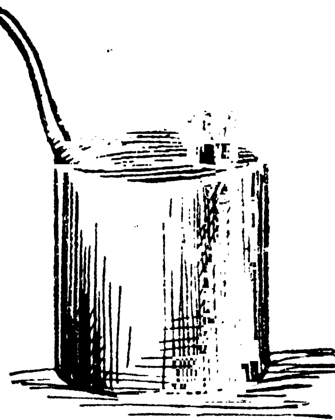


પણ કરવા જેવી છે. કોઇ કોઇ વાર સ્ટવની જ્યોત બળતી ન હોય અથવા તો રંગ બેરંગી બળતી હોય કે પછી જોઇએ તેવી સરખી રીતે બળતી ન હોય તો તે વખતે નીપલમાં પીન નાંખીને એ સાફ કરવી જોઇએ. સ્ટવ સાધારણ રીતે બળતો હોય તે વખતે એને ધીમો કરી નીપલ (નં. ૧) સાફ કરવી. નીપલ હંમેશાં સાફ રાખવાથી સ્ટવ બરાબર સળગશે.

કોઇ કોઇ વખત સ્ટવનું બર્નર (નં. ૬) બરાબર ગરમ નહિ થયું હોય અને ઉતાવળથી પંપ થાય તો એકાએક ભડકો થશે. આવી વખતે ગભરાયા સિવાય હવાની ચાવી (નં. ૪) એકદમ ઉઘાડી નાખી સ્ટવ બંધ કરવો, અને પછી ઉપર કહ્યું છે તે રીતે એને ફરીથી સળગાવવો. બર્નર બરાબર તપ્યું હશે તો એ રીતે કદીય ભડકો થશે નહિ. સ્ટવની ચાવી (નં. ૪) એ સ્ટવ વશ રાખવાનું એક માત્ર ઉપયોગી અને અગત્યનું સાધન છે એ હંમેશાં યાદ રાખવું. જ્યારે

જ્યારે જરા પણ અડચણ નડતી લાગે ત્યારે ગભરાયા વગર સ્ટવની હવાની ચાવી ઢીલી કરી નાખવી. સ્ટવના સર્વ રોગોનું એ રામબાણ ઔષધ છે. ચાવી ઉપર તમારો સંપૂર્ણ કાબુ હશે તો તમામ અકસ્માતો ઉપર પણ તમારો કાબુ રહેશે એ ધ્યાનમાં રાખવું.

સ્ટવ સળગાવવા હમેશાં સ્પીરીટનો ઉપયોગ કરવો. સ્પીરીટને બદલે ગ્યાસલેટનો કાકડો મૂકવાથી બર્નર અને નીપલ ધુમાડાથી ખરાબ થઇ જશે. સ્પીરીટ નાખવા માટે આ સાથે બતાવી છે તેવી ડબ્બી રાખવાથી ઘણી સગવડ સચવાશે. કેટલીક વખત કાકડો સળગતો હોય તે વખતે ઉપરથી સ્પીરીટ રેડવાથી અથવા સળગતો કાકડો સ્પીરીટમાં બોળવાથી પણ અકસ્માતો થાય છે, એટલે એ બાબત ખૂબ કાળજી રાખવી જોઇએ.



જો બરાબર રીતે પંપ ન થાય તો પંપની અંદરનું ચામડું સુકાઇને ઢીલું પડી ગયું છે, એમ જાણવું. એ વેળા બહારનું ઢાંકણું ઉઘાડી એની અંદરના ચામડાના વાઇસરને મીઠું તેલ લગાડવું, એટલે બરાબર પંપ થશે.

ટાંકીના ઢાંકણાં (નં. ૩) ની અંદરનું વાઇસર બગડી જવાથી ઘણી વખત હવા નીકળી જાય છે, એટલે એકાએક હવા ઓછી થતી લાગે તો એ વાઇસર બરાબર છે કે નાહ તે તપાસી લેવું.

સ્ટવમાં ગ્યાસલેટ હંમેશાં ગાળીને રેડવું, અને કોઇ પણ જાતનો કચરો ટાંકીમાં જવા ન પામે તેની સંભાળ રાખવી. તે રીતે ગ્યાસલેટ રેડવા માટે જાળીવાળી ગરણી આવે છે. તેનોજ

મોટે ભાગે ઉપયોગ કરવો.

આ ઉપરાંત ગેસના સ્ટવ તેમજ વીજળીના ચૂલા પણ ઉપયોગમાં લેવાય છે, પણ પ્રમાણમાં એનો ઉપયોગ ઓછો છે, એટલે એ ચીજો વાપરવાનો પ્રસંગ આવે તો તેને લગતી માહિતી પહેલેથી મેળવી લેવી, અને ધ્યાન રાખીને તે મુજબ ઉપયોગ કરવો.

સામેથી પવન આવતો હોય ત્યાં સ્ટવ પેટાવવો ન જોઈએ. વળી સ્ટવ ઉપર કોઈ ચીજ ગરમ કરવા મૂકી હોય તો તે ઉપાડતી વખતે સાણસી અથવા કંતરાણના કકડાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. કોઈ પણ સંજોગોમાં ગમે તેવા કારણસર પણ પહેરેલા ચણિયા, ફરાક, સાડી વગેરે વતી સળગતા સ્ટવ ઉપરની તપેલી ઊંચકવી ન જોઈએ.

વળી સ્ટવ સળગતો હોય ત્યારે અભરાઈ ઉપરથી અથવા ભીંત ઉપરની ખીંટી ઉપરથી કોઈ ચીજ ઉતારવી હોય તો સ્ટવની આગળ ઉભા રહીને એવી ચીજ કદી ઉતારવી ન જોઈએ. પહેલેથીજ એ ચીજ ઉતારી રાખવી જોઈએ, અથવા તો સ્ટવ આઘો ખસેડી પછીથી એ ચીજ લેવા ઉભા થવું જોઈએ. મુંબઈ, કલકત્તા જેવાં મોટાં શહેરોમાં જ્યાં સાંકડી ઓરડીઓમાં વસવાટ હોય ત્યાં તો આ બંને સૂચનાઓનો ચુસ્તપણે અમલ કરવો જોઈએ. જેઓ એ સૂચનાઓનો અમલ ન કરી શકે એમણે સ્ટવ વાપરવાનું જરૂર માંડી વાળવું જોઈએ. એમ ન કરે તો કોઈવાર પ્રાણઘાતક અકસ્માતમાં સપડાવું પડશે. મહાત્મા ગાંધીજીએ સૂચવ્યું છે તેમ કછોટો વાળીને અથવા તો રેશમી લુગડું (બનાવટી નહિ પણ સાચા રેશમનું) પહેરીને સ્ટવની આરાધના કરવી જોઈએ. ગુજરાતી સ્ત્રીઓનો પોશાક જ એવી જાતનો છે કે સાવચેતીની ખાસ જરૂર છે. સ્વીડનની સ્ત્રીઓ ગ્યાસલેટ ઠરી જતું હોવાથી ખૂબ જલદ ને જોતજોતામાં સળગી ઉઠતું પૅરેફિન તેલ સ્ટવમાં બાળે છે, છતાં એમને અકસ્માત થતા નથી, અને

આપણી ગુજરાતી સ્ત્રીઓ સ્ટવમાં ગ્યાસલેટ બાળવા છતાં સળગી જાય છે, અને પછી અક્કલ વગરના લોકો સ્ટવને વગોવે છે એ એ ખરેખર શરમભરેલું છે.

ઉપર પ્રમાણેની સૂચનાઓનો ધ્યાન રાખીને અમલ કરવાથી સ્ટવનો અકસ્માત થવા સંભવ નથી. આ બાબત વિગતવાર એટલા માટે લખી છે કે આપણે કમનસીબે સ્ટવ વાપરવામાં થતી બેદરકારીને અંગે તેમ જ એ બાબતના પૂરતા જ્ઞાનના અભાવે ઘણા અકસ્માત થાય છે અને ઘણા કરૂણ બનાવો બને છે.

મોટર તળે લોકો ચગદાઇને મરી જાય છે છતાં કોઇ મોટર ભાંગી નાખવાની વાત કરતું નથી, પણ સ્ટવ સળગાવતાં ન આવડે અને સળગી જાય માટે સ્ટવ વાપરવો જ નહિ અથવા એને ભાગી નાખવો એવી બેહુદી સૂચના કરનારની દલીલો સાચે જ હસવા સરખી છે.

વિજ્ઞાનનો સદુપયોગ થાય તો તે પરમ ઉપકારક નીવડે છે અને એનો દુરૂપયોગ થાય તો તેજ ભયંકર વિનાશક બની જાય છે. એવું જ સ્ટવનું પણ છે. એને કાબુમાં રાખીને કામ લેતાં આવડે તો તે સુંદર કામ આપે છે પણ જો એને કાબુમાં ન રાખી શકાય તો આપણો જીવ લીધે પણ એ છૂટકો કરતો નથી.



કુકરનો ઉપયોગ

રસોઇ કરવાની મુખ્ય પાંચ રીતો છે. શેકીને, બાફીને, તળીને, વરાળ આપીને અને ઉકાળીને.

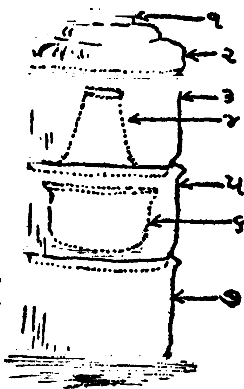
શેકેલી અને બાફેલી બન્ને ચીજો પચવામાં ભારે નથી હોતી. તળેલી ચીજો અને થોડીક ઉકાળેલી ચીજો પચવામાં ભારે હોય છે. વરાળથી ચડાવેલી ચીજો ઝટ પચી જાય એવી હોય છે.

રોટલા, રોટલી, પાપડ, પાપડી, વગેરે શેકીને કરાય છે. ખીચડી, ભાત, દાળ એ બાફીને કરાય છે. ભજિયાં, પુરી, જલેબી, વડાં, બુંદી વગેરે તળવામાં આવે છે. ઢોકળાં, પાતરાં, મુઠિયાં વગેરે વરાળથી ચડાવવામાં આવે છે. કઢી, રાબડી, દૂધપાક, બાસુંદી વગેરે ઉકાળીને ઘટ્ટ કરવામાં આવે છે.

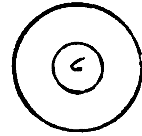
આ ઉપરાંત કેટલીક ચીજો કાચી તેમ જ સણગાવીને પણ ખવાય છે.

હવે કુકર વિષે વાત કરીએ. આ સાથે એનું ચિત્ર આપ્યું

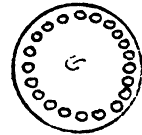
છે. તે ઉપર નજર નાખવાથી જણાશે કે એને એકંદરે ત્રણ



ખાનાં છે. છેક ઉપર નં. ૧ લખ્યું છે તે નાની ડબ્બી છે. નં. ૨ લખ્યું છે તે ત્રીજા ખાનાનું ઢાંકણું છે. નં. ૩ એ ઉપરનું ખાનું છે. નં. ૪ એ ઉપરના ખાનાનું ભુંગળું છે. નં. ૫ એ વચલું ખાનું છે. નં. ૬ એ વચલા ખાનામાં તપેલી અને છીણું ગોઠવ્યાં છે તે બતાવે છે. નં. ૭ એ નીચેનું ખાનું બતાવે છે. નં. ૮ માં છેક ઉપરના ખાનાના તળિયાનો દેખાવ આપ્યો છે. નં. ૯ માં વચ્ચેના ખાનાના તળિયાનો દેખાવ આપ્યો છે. નીચેના ખાનામાં દાળ અને વચ્ચેના ખાનામાં ભાત અથવા રસાવગરનું શાક અને ઉપરના ખાનામાં રસાવાળું શાક અગર તો ભાત એમ ત્રણ ચીજો એકી સાથે થઈ શકે છે.



દાળમાં, એક વાડકી દાળે ત્રણ વાડકી પાણી રેડવાનું હોય છે, અને ભાતમાં એક વાડકી ચોખા હોય તો બે વાડકી પાણી રેડવું પડે છે. કોઈ વખત ચોખા નવા–જૂના હોય છે ત્યારે પાણી ઓછુંવત્તું કરવું પડે છે. ચોખા જૂના હોય ત્યારે અઢી વાડકી પાણી જોઈએ છે અને નવા હોય ત્યારે ઓછું પાણી જોઈએ છે. નવા ચોખા હોય ત્યારે એકાદ ચમચો ઘી પહેલેથી જ નાખવાથી ચોખા છુટા થાય છે. આખું ખાનું દાળ ને પાણી કે ચોખા ને પાણીથી ભરાય નહિ. ચોથા ભાગની અથવા ઓછામાં ઓછી એક ઇંચની જગ્યા ખાલી રાખવી જોઈએ. શાક બેઠું મૂકવાનું હોય છે. શાકમાં અને દાળમાં મસાલો પછીથી નાખવો જોઈએ. પહેલેથી મસાલો નાખ્યો હશે તો દાળ



ચડશે નહિ, એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવુ છે.

કુકર તૈયાર કરીને એના માપની શગડી ઉપર કોલસા ભરીને રાખવાનો છે. બીજી વખતે કોલસા ઉમેરવાના હોતા નથી. લગભગ પચાસ મિનીટ અથવા એક કલાક પછી કુકર ઉતારવો જોઇએ. એટલા વખતમાં રસોઇ ચડી જાય છે. દાળ ઓગળી ગઇ હોય છે, શાક બફાઇ ગયું હોય છે અને ભાત ચઢી જાય છે. દાળ, શાકમાં મસાલો નાંખી એને તૈયાર કરી એ શગડીમાં કોલસા નાખી બીજી રસોઇ કરી શકાય છે.

પાતરાં અને ઢોકળાં માટે પહેલા ખાનામાં પાણી રેડવું અને બીજા ખાનામાં પાતરાંના વાટા મૂકવા એટલે વરાળથી તે સારી રીતે તૈયાર થઇ જશે. આવે વખતે કુકરને સ્ટવ પર મૂકવો હોય તો મૂકી શકાય છે.

કોબી, કૉલીફ્લાવર, વેંગણ, ભીંડા વગેરે શાક કુકરમાં બહુ જ મજાનાં થાય છે. શાકમાં પાણી રેડવું પડતું જ નથી. બટાટા, સુરણ ને રતાળુ મીણ જેવાં ચઢી જાય છે અને પાણી રેડયા સિવાય તૈયાર થતાં હોઇ ઘણાં જ સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

કુકરથી વખતનો ઘણો બચાવ થાય છે. દાળ દુણાઇ જતી નથી કે ઉભરાઇ જતી નથી અને ભાત દાઝી જતો નથી. આપણે સવારના પહોરમાં અનેક કામ હોય છતાં દાળ હલાવવા, ભાત ઓસાવવા કે એના ઉપર ધ્યાન રાખવા બેસવું પડે છે તે એનાથી મટી જાય છે. એકવાર કુકર ચુલે ચઢાવ્યા પછી એક કલાકની અંદર બીજાં કામ કરવાની છુટ્ટી મળે છે. ખાસ કરીને નર્સ, શિક્ષિકા, વગેરેનો ધંધો કરનાર સ્ત્રીઓ અથવા તો શાળામાં અભ્યાસ કરતી, હાથે રાંધવાની જરૂર પડતી હોય એવી બહેનો માટે તો કુકર એક અજબ આશીર્વાદ સમાન છે. મંદવાડ કે એવા પ્રસંગે કુટુંબનાં નાનાં મોટાં સૌ જ્યારે દરદીની માવજતમાં રોકાયલાં હોય છે ત્યારે પણ આખા

કુટુંબને જીવનપોષક રસોઇ ઓછામાં ઓછી તકલીફથી બહુ થોડા વખતમાં મેળવવા માટે કુકર ઘણો ઉપયોગી થઇ પડે છે.

કુકરની રસોઇ ઘણી સ્વાદિષ્ટ થાય છે. બધીએ ચીજો વરાળથી થતી હોવાથી એના રસકસ જળવાઇ રહે છે. ભાત ઓસાવવાનો હોતો નથી, તેથી તેનાં તત્વો સચવાઇ રહે છે; અને શાક, મુઠિયાં, વગેરે વરાળથી ચઢતાં હોવાથી સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

અને આ બધા ઉપરાંત એનાથી કોલસાનો ઘણો બચાવ થાય છે. એક શગડી પર દાળ ભાત અને શાક, ત્રણે ચીજો એકી સાથે તૈયાર થાય છે.

કુકર વસાવતી વખતે સાદામાં સાદો કુકર પસંદ કરવો કે જેથી તે સહેલાઇથી સાફ થઇ શકે અને કોઇ પણ જગાએ જરા જેટલો મેલ રહેવા ન પામે. એની નળીઓ વગેરે અંદરથી સાફ થઇ શકે એવાં હોવાં જોઇએ. એવા કુકર ન મળે તો અત્રે આપેલી સમજણ મુજબ કોઇ સમજુ કંસારા પાસે બનાવી લેવો જોઇએ. મજબુત ટીફીન કેરીઅરમાં થોડા ઘણો ફેરફાર કરીને આ જાતના કુકર સહેલાઇથી બનાવી શકાય છે અને તે સમજદાર કંસારો ખુશીથી કરી આપશે.



રસોડાની વ્યવસ્થા

આપણે આપણું રસોડું બરાબર સ્વચ્છ રાખવું જોઈએ અને દરેક ચીજ ઠેકાણાસર ગોઠવવી જોઈએ. ચોખા, દાળ, લોટ વગેરેના ડબ્બા, તેમ જ, મસાલાની બરણીઓ કે ડાબલીઓ ઠેકાણે રાખવી જોઈએ. દરરોજ ઉપયોગમાં આવે એટલી ચીજો ધ્યાન રાખીને કાઢવી જોઈએ. જરૂર કરતાં વધારે અનાજ રાંધવા લેવું એ નાહકનો બગાડ કરવા જેવું છે.

એ ઉપરાંત રસોઈ કરતી વખતે વારેવારે એકએક ચીજ લેવા ઊઠવાની ટેવ સારી નથી. અનાજ બરાબર સાફસુફ કરીને ભરી રાખવું જોઈએ. ફુરસદને વખતે થાળીમાં ચોખા તેમજ દાળ વીણી કે ઝાટકીને સાફ રાખવાં જોઈએ.

ઘણી વખત ચોખા બરાબર વીણ્યા ન હોય તો તેમાં કાંકરી, તરિયા, ઇયળ, કિલ્લાં કે લાલ જીવડાં રહી જાય છે; અને તે ખાતી વખતે થાળીમાં આવે તો ગમે તેવા માણસને

પણ ચોતરી ચડે છે.

દાળ ઉપરનાં ફોતરાં કાઢી ન નાખ્યાં હોય તો ઘણી વખત તે ખરાબ દેખાય છે. ખાસ કરીને પુરણપોળીમાં એવી રીતે રહી ગયેલાં ફોતરાં અણગમો ઉપજાવે છે.

શાકપાન સમારતી વખતે પણ એવી જ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. બહારથી આવેલું શાક હંમેશાં ધોઇને ઠેકાણે મૂકવું જોઇએ. ધોયા સિવાય એને ઉપયોગમાં ન લેવાની કાળજી રાખવી જોઇએ. કેટલાંક શાક કડવાં નીકળે છે, તે સમારતી વખતે ચાખી જોવાં જોઇએ. નહિ તો તૈયાર કરેલું શાક ફેંકી દેવાનો વખત કોઇ વાર આવે.

ભાજી હંમેશાં પુષ્કળ પાણીમાં સારી રીતે ધોઇ નાખવી જોઇએ. ભૂલેચુકે એનાં પાન સાથે માટી કે રેતી વળગેલી હશે, તો ખાતી વખતે કચડ-કચડ બોલશે.

મસાલાનાં ડબલાં કે મીઠામરચાનાં લક્કડિયાં બરાબર સાફ રાખવાં જોઇએ; તેમજ મસાલામાં ઇયળ કે જીવડાં ન પડે તેની કાળજી રાખવી જોઇએ. શાક સમારીને તેનો કચરો ભરીને નાખી દેવો જોઇએ. સત્તર ચીજો એક સામટી ઉતારીને આડી-અવળી રાખવાને બદલે અથવા ઠેસે ચઢાવવાને બદલે જોઇતી ચીજો ઉતારી, કાઢી લઇ, એ ઠેકાણે મૂકી દેવી જોઇએ. વ્યવસ્થાસર અને કાળજીપૂર્વક કામ કરવાની ટેવ પાડવાથી રસોઇ કરવી એ આનંદનો વિષય નીવડશે.

દૂધ હંમેશાં ગરમ કરીને જ વાપરવું જોઇએ. સવારના દૂધનો બપોરે ઉપયોગ કરવો હોય તો એને ઉભરો આવે એટલું ગરમ કરીને રાખી મૂકવાથી એ ફાટી જશે નહિ. વાસણ બરાબર અજવાળેલાં નહિ હોય અથવા તો તેમાં રાખ, માટી કે બીજું કંઇ ચોટી રહ્યું હશે તો દૂધ ફાટી જશે.

અનાજ અને રસોડાંને લગતી ચીજો તેમજ વાસણો

બરાબર વ્યવસ્થાસર નક્કી કરેલે ઠેકાણે રાખવાં જોઇએ. એમ કરવાથી જોઇતી ચીજ કે વસ્તુ વગર વિલંબે મળી શકશે, અને નાહકનો ત્રાસ અથવા બગાડ ઓછો થશે. અનાજ પોતાના ઘરમાં વરા પ્રમાણે ભર્યું હોય તો તેની કાળજી રાખવી જોઇએ. એ સડી ન જાય કે બટાઇ ન જાય તે પણ જોવું જોઇએ. અનાજના ડબ્બા કે કોઠીનાં ઢાંકણાં બંધ રાખવાં જોઇએ. એ અધખોલાં કે ઉઘાડાં રહી જાય તો ઉંદરો મનમાનતી ઉજાણી કરે અને દાણા સડી જાય.

અનાજ ભરી રાખવા માટે પણ જુદા જુદા ઉપાયો લેવા જોઇએ. મોટે ભાગે છાણની અંદર પારો નાખી તેનાં થેપલાં બનાવી છાયે સુકવી રાખ્યાં હોય તો તે એ રીતે ભરી રાખવાના અનાજમાં નાખવાથી તેમાં સડો લાગતો નથી.

ઘઉં, ચોખા, તુવરની દાળ, એ ત્રણેને દિવેલથી મોઇને આ રીતે થેપલાં નાખી સંઘરવામાં આવે તો ઘણો વખત સુધી તે સડતાં નથી. ડાંગરમાં પુદાં ન થાય તેટલા માટે તેમાં લીમડાનાં પાન નાખવાં જોઇએ. બાજરી ભરી રાખવી હોય તો તેને રાખ ચોળીને રખેળવાથી અને ઉપર રાખનો થર કરવાથી એ બિલકુલ બટાતી કે સડતી નથી. એની અંદર જરા પારો પણ નંખાય છે.

એવી જ રીતે ઘણાંખરાં કઠોળ પણ રાખમાં રાખવાથી અને વાલને દિવેલથી મોઇ નાખવાથી તેમાં જીવાત પડતી નથી.

તેજાના અને મસાલાની ચીજો ભરી રાખવા માટે પણ એવી જ જાતના ઉપાયો લેવા જોઇએ. આખા વરસને માટે મોસમમાં મસાલો ભરી રાખવાની ટેવ પાડવી હિતકારક છે એનાથી વારે ઘડીએ ચીજો લાવવાનો ત્રાસ ઓછો થાય છે, અને પૈસાનો પણ બચાવ થાય છે.

જીરૂ—અજમો સાફ કરીને તેની સાથે આખાં મરી ભરી

રાખવાથી તેમાં સડો પડતો નથી, અને લાંબો વખત સુધી જળવાઇ રહે છે. એલચી અને પીસ્તામાં લવિંગ રાખવાથી એમાં જીવાત પડતી નથી.

બદામ ચૂનાની ફાકમાં રાખવાથી સડતી કે ખોરી થઇ જતી નથી. ખાંડેલાં મરચાં તેલથી અથવા દિવેલથી મોઇને રાખવાથી તેમાં ઇયળ પડતી નથી. આમલીમાંથી કચુકા કાઢી મીઠું નાખી એના ગોળા વાળીને ભરી રાખવાથી એ લાંબો વખત સુધી સારી રહે છે. કોકમનાં ફૂલમાંથી બીજ કાઢી નાખીને રાખવાથી જીવાત પડતી નથી. દળેલી હળદર અને ધાણાજીરૂ ભેજ કે હવા ન લાગે એવી રીતે બરાબર કાચની સારાં ઢાંકણાંવાળી બંધ બરણીમાં રાખવાથી એમાં સડો પેસતો નથી.

એ જ રીતે રસોઇમાં વપરાતાં હંમેશનાં વાસણ અને કોઇ કોઇ વખત ઉપયોગમાં લેવાનાં વાસણો અને સાધનો જુદાં રાખવાં જોઇએ. જે ચીજનો હંમેશાં ઉપયોગ ન હોય તે જ્યારે જોઇએ ત્યારે હાથ લાગે એવી રીતે ઠેકાણે રાખવી જોઇએ, અને અવારનવાર તેને સાફ કરવી જોઇએ, કે જેથી જરૂર પડે ત્યારે એને તરત જ ઉપયોગમાં લઇ શકાય.

રસોઇનાં વાસણો બરાબર અજવાળવાં જોઇએ, અને તેમાં ખૂણેખાંચરે પણ કાળા ડાઘા તેમ જ એંઠવાડો ન રહી જાય તેની ખાસ કાળજી રાખવી જોઇએ. કલાઈ વગરનાં વાસણોથી કોઇ વખત કાટ ચઢીને ખરાબ પરિણામ આવવા સંભવ છે.

એ જ રીતે ચાનાં વાસણો તેમ જ પ્યાલા અને રકાબી બરાબર સાફ રાખવાં જોઇએ. પ્યાલા–રકાબી પાણીમાં બોળી ધોઇ કાઢવાને બદલે અવારનવાર તેને સાબુથી અથવા સોડા-ખારથી ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરી ધોઇને લુગડાંથી બરાબર લુછી નાખવા જોઇએ. એમાં પડેલા ડાઘ રાખથી સાફ

થઇ જશે. એ સાફ કરવા માટે અવારનવાર રાખ અથવા 'વીમ' જેવા પાવડરનો ઉપયોગ કરવાથી એકદમ સ્વચ્છ થઇ જશે.

રસોઇ કરતી વખતે બને તેટલી સ્વચ્છતા જાળવવી જોઇએ, અને પોતાનાં કપડાં ન બગડે તેની સંભાળ રાખવી જોઇએ. રોટલી કરતી વખતે ચારે બાજુ અટામણ ન વેરાય તેમજ વઘાર કરતી વખતે છાંટા ન ઊડે તેની કાળજી રાખવી જોઇએ.

જ્યાં ત્યાં તેલનાં ટપકાં અથવા હળદરના ડાઘા કે ગોળના દડકા પડવા ન જોઇએ. રસોડું જેટલું સ્વચ્છ હશે તેટલો જ રસોઇ કરતી વખતે આનંદ આવશે, અને રસોઇ સારી થશે. જે આંખને ન ગમે તે મોંને ગમતું નથી એ હંમેશાં યાદ રાખવું જોઇએ.

સુઘડ અને ફુવડ એ બે વચ્ચેનો ભેદ રસોડા પર નજર નાખતાં તરત જણાઇ આવશે. જેટલી સ્વચ્છતા વધારે તેટલી સુઘડતા વધારે, અને જેટલો ગંદવાડ તેટલું ફુવડપણું.

કથીર જેવા અનાજમાંથી કંચન જેવો ખોરાક બનાવતાં આવડવો જોઇએ. એ કરી શકે તે સુઘડ.

કંચન જેવા અનાજને કથીર કરીને વાપરે તે અણઘડ કે ફુવડ.



ટાઢું ન ખાવું

વીસમીસદીના પાકશાસ્ત્રના અભ્યાસીને વિવિધ પ્રકારનાં, શાક, પાક, પકવાન, અથાણાં, મુરબ્બા વગેરે બનાવતાં આવડવું જોઇએ. માંદા માણસો માટે રસોઇ અને દુકાળ માટેની ચીજો બનાવતાં શીખવું જોઇએ, તેમ જ એક અથવા અનેક માણસો માટે કરવાની રસોઇનું પ્રમાણ પણ જાણવું જોઇએ. એવી રીતે પ્રમાણ જાણ્યા સિવાય રસોઇ કરવાથી કાં તો વધી પડે છે, અથવા ઘટી પડે છે, અને નાહક બગાડ થાય છે; અથવા તો આપણું ખોટું દેખાય છે.

અમારી બાજુમાં ધનુબેન રહેતાં હતાં એમને ત્યાં રોજ ને રોજ કંઇ ને કંઇ ખૂટી જતું. બિચારા નથુભાઇ ઘણા યે કચવાય અને લઢે, પણ ધનુબહેનને ટેવ જ પડી ગયેલી તે ખૂટ્યા વિના રહે જ નહિ!

અલબત્ત, એ રીત સારી નથી. એવી જ રીતે રાંધેલું

વધ્યા કરે અને પડી રહે એ પણ સારી રીત નથી. એવી રીતે વધેલું ઘણાંને ટાઢું ખાવાની ટેવ હોય છે. એ ટેવ પણ સારી નથી. ઘણી વખત એવી રીતે વધેલું ખાવાનું સ્ત્રીઓને ભાગે આવે છે અને તેઓ મેાટે ભાગે ટાઢું ખાય છે અને એને અંગે માંદગી ભોગવે છે. એવી રીતે ટાઢું અને ઢાંકી રાખેલું કેટલીક વખત ઊતરી જાય છે એને એવેા ઊતરેલેા ખેારાક ખાવાથી ઝેર પણ ચઢે છે. એ ઝેરથી કેટલીક વાર મરણ નીપજે છે.

બે મિત્રેા એક જ દિવસે બજારમાંથી આફુસની કેરી લઇ આવ્યા અને તેમણે પાકવા નાખી. થેાડે દિવસે કેરીઓ પાક પર ચઢી. બેઉને ત્યાં પહેલે દિવસે પાંચ પાંચ કેરીઓ પાકી. એક જણે એનેા તે જ દહાડે નિકાલ કર્યો. બીજાએ કેરીઓ કાલે ખાઇશું એમ ધારીને રાખી મૂકી. બીજો દિવસ થયેા એટલે બીજી પાંચ કેરીઓ પાકી. પહેલેા નંબર તેા તેજ દિવસે ખાઇ ગયેા. બીજા નંબરને ત્યાં આગલા દહાડાની પાંચ કેરીઓને ચાંદાં પડ્યાં હતાં. અને નવી પાંચ કેરી પાકી હતી, એટલે એણે ચાંદાંવાળી પાંચ કેરીઓ ખાધી, અને સારી કેરીઓ રહેવા દીધી. ત્રીજે દહાડે ફરીથી પાંચ કેરી પાકી. નંબર એકે તેા મેાજથી એ ખાઇ લીધી, જ્યારે નંબર બીજાને ત્યાં આગલા દિવસની કેરીઓને ચાંદાં પડેલાં ને પાંચ નવી પાકી હતી. એણે ચાંદાંવાળી કેરીઓ ખાઇ નાખી.

આ રીતે નંબર એકે કેરીઓ મેાજથી ખાધી અને નંબર બીજાએ ચાંદાંવાળી કેરીઓ કટાણે મેાઢે ખાધી. બેઉ જણા જ્યારે મળ્યા ત્યારે એક બીજાને કેરીઓ કેવી હતી તે પૂછવા લાગ્યા.

નંબર એકે કેરીઓ ખૂબ વખાણી અને નંબર બીજાએ અભિપ્રાય આપ્યેા કે બધી કેરીઓ જલદી સડી જતી હતી. તેથી ખાવામાં કંઇ જ મજા ન પડી. ટાઢું ખાવાની વાત પણ

આવી જ મનોદશા પેદા કરે છે. માટે સો વાતની એક વાત એ જ કે ટાઢું ન ખાવું જોઇએ.

ખાસ કરીને જે અનાજ રાંધ્યા પછી તરત ઉતરી જાય એવું હોય તે કદી યે ટાઢું ન ખાવું. કચ્ચી અને પક્કી રસોઇ, સખડી અને અણુસખડીના ભેદ પણ આ જ કારણે ઉભા થયા છે એ સમજી શકાય એવી વાત છે.

બધી રસોઇ આ રીતે બગડી જતી નથી. ખાસ કરીને તળેલી ચીજો, પાકી રસોઇ એટલે લાડુ, પુરી, રોટલા, ભાખરી વગેરે બગડતાં નથી, અને એ ખાવામાં બાધ નથી. દાળ ભાત કઢી, શાક ભાજી, વગેરે જલદી બગડી જાય છે અને રાતવાસી રહેવાથી ઊતરી જાય છે. માટે એ ઠંડાં હોય તો ખાવાં ન જોઇએ. શિયાળામાં તો રસોઇ જલદી નથી ઊતરી જતી, પણ ઉનાળામાં સખત તાપ પડે છે તેવા દહાડામાં સવારે ૧૦ વાગે કાઢેલો રસ સાંજે સાત વાગે કોઇક વાર ઊતરી જાય છે. રાતવાસી રહેલો દૂધપાક ઉભાઇને બગડી જાય છે. સવારની રાંધેલી દાળ સાંજે ચીકટ થઇ ઊતરી જાય છે, અને વાસ મારે છે. જરા નાક આગળ એ ચીજો ધરી જોવાથી અને એની ખરાબ વાસ ઉપરથી તથા એમાં આવેલી ચીકાસ ઉપરથી એ ઊતરી ગઇ છે કે કેમ તે સમજી શકાશે. એવી ચીજો ખાવાથી શરીર બગડે એ સહેજે સમજાય એવી વાત છે.



પાકશાસ્ત્રનું શિક્ષણમાં સ્થાન

શાળાઓમાં કન્યાઓ માટે દર અઠવાડીયે અમુક કલાક રસોઇ શિખવવા માટે રાખવા જોઇએ.

સહશિક્ષણના આ જમાનામાં એ શી રીતે બને ? એમ કોઇ પૂછશે; પણ સીવણના, ચિત્રકામના, ભરતના, તથા વ્યાયામના કલાક સમયપત્રકમાં હોય છે એ જ રીતે કન્યાઓ માટે પાકશાસ્ત્ર માટેનો કલાક ફરજિયાત રાખવો જોઇએ. સ્ત્રીઓ ભણે એ આવકારદાયક છે, પણ ભણીને રાંધતાં ન શીખે, એમને રાંધતાં ન આવડે, અથવા એ પ્રત્યે સૂગ કેળવે એ ઘણું જ તિરસ્કાર પાત્ર છે. ઘણી ભણેલી સ્ત્રીઓને એવી સૂગ હોય છે ! એ સારૂં નથી. ઊલટું આ વિષય એટલો રસિક છે કે એમાં ધ્યાન આપે તો કુટુંબનું કલ્યાણ થાય. રસોઇ સારી અને ઝડપથી કેમ રાંધી શકાય તે પણ શીખી લેવા જેવું છે. કુકરવાળા પ્રકરણમાં આપણે જોયું તેમ દાળ ભાત શાક અને રોટલી બનાવવાને માત્ર અર્ધાથી

પોણા કલાકની રસોડામાં હાજરીની જરૂર પડે છે. એટલો વખત તો ઘણાં યે ટાપટીપમાં કે વાતોમાં જ ગુમાવે છે. એટલે જો કરવા ધારે તો તેઓ એનો સદુપયોગ કરી શકે છે. આપણી શાળાઓના શિક્ષણમાં પાકશાસ્ત્રને સ્થાન હોવું જ જોઇએ. અહીંયાં તો શું પણ ઇંગ્લેંડમાં પણ આ રીતના શિક્ષણને શાળાના અભ્યાસક્રમમાં સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે અને દર અઠવાડીએ અમુક કલાક પાકશાસ્ત્ર શિખવવા માટે જુદા રખાય છે. આપણે ત્યાં પણ કેટલીક કન્યા-શાળામાં આ પ્રકારની ગોઠવણ હોય છે ખરી; પણ એના પ્રત્યે ઘટતું ધ્યાન અપાતું નથી. ચીન જેવા દેશમાં પણ પાકશાસ્ત્ર શિખવાને વરસો સુધી શિક્ષણ લેવું પડે છે એ જાણીને નવાઇ લાગશે. આપણે ત્યાંની માફક ભલે જનોઇનો તાંતણો નાખ્યો કે પાકશાસ્ત્રી થનારે મહાજનમાં છ વર્ષની કેળવણી લેવી પડે છે અને પધ્ધતિસર અભ્યાસ કરવો પડે છે. તે પછી ચાર વર્ષ કોઇ નિપૂણ પાકશાસ્ત્રીના મદદનીશ તરીકે કામ કરવાનું હોય છે. આ રીતે દસ વર્ષે રસોયાનો ધંધો શરૂ કરી શકે; પણ નિપૂણ પાકશાસ્ત્રી તો બાવીસ વરસના અનુભવે જ થઇ શકે! ચીનાઓ આપણે માનીએ છીએ તેવા ગોદી નથી પણ એ લોકો ભારે ચાલાક છે.

ચીનનો પાકશાસ્ત્રી કોઇ પણ ચીજનો દુરપયોગ થવા દેતો નથી. એ ગમે તે દેશની રસોઇ ઘટતી સૂચના મળતાં સુંદર રીતે બનાવી શકે છે.

આ હિસાબે નાનપણથી જ શાળામાં રસોઇનું શિક્ષણ અપાતું હોય તો રસોઇ કરવા બાબતની સૂગ જતી રહે.



મસાલા

આમટીનો મસાલો

હળદર તો. ૪, ચણાની દાળ તો. ૨, મેથી તો. ૨, ધાણા તો. ૧, જીરૂ તો. ૧, મરચાં તો. ૦ll, મરી તો. ૧, લવીંગ તો. ૧, જાયફળ નં. ૧, એલચી તો. ૦ll, લઈને તડકે સૂકવી દરેક ને જુદી જુદી સેકી લેવી અને ખાંડીને ચાળી લેવી.

આ મસાલો ૧૫–૨૦ દહાડા સુધી સારો રહે છે.

કોપરાનો મસાલો

સુકાં કોપરાં શે. ૦ll, મરચાં શે. ૦l, તલ તો. ૫, મીઠું તો. ૨ll, લઈને કોપરાં છીણી નાખવાં અને તેલમાં જરા લાલ થાય ત્યાં સુધી છીણને સાંતળવી. તલ તવીમાં શેકી લેવા, પછી દળેલાં મરચાં અને મીઠું ઉમેરી મસાલો બરાબર ખાંડી લેવો અને કાચના વાસણમાં ભરવો.

આ મસાલો દહીં નાખીને ખાઈ શકાય છે તેમજ લીંબુ

નાખીને પણ કેટલાક ખાય છે.

ગરમ મસાલો

ધાણા દસ ભાગ, જીરૂ બે ભાગ, લવિંગ એક ભાગ, મોટી એલચી અથવા એલચો એક ભાગ, અને દગડફૂલ એક ભાગ. આ દરેક ચીજો જુદીજુદી શેકી, પછી એકઠી કરવી અને તેને દળી લેવી, અથવા ખાંડી લેવી. જરૂર હોય તો જરા તજ પણ ઉમેરી શકાય.

ગરમ મસાલો : [બીજી રીત]

લાલમરચાં શે. ૧, ધાણા શે. ૧, તલ શે. ॥, શાહજીરૂ તો. ૧॥, હળદર તો. ૧, તમાલપત્ર તો. ૨, મીઠું તો. ૫, દગડફૂલ તો. ૧, જાવંત્રી તો. ૧, કોપરૂ શે. ०॥, લવીંગ તો. ૧, તજ તો. ૧, મરી તો. ૧, હીંગ તો. ०॥, લેવાં.

શાહજીરા સિવાયની બધી વસ્તુઓ તેલમાં તળી બારીક ખાંડવી. શાહજીરૂ જુદું વાટીને ભેળવવું. આ મસાલો બરાબર મોં બંધ કરીને કાચની બાટલી કે બરણીમાં ભરી રાખવો.

મોટે ભાગે આ મસાલાનો ઉપયોગ શાકમાં નાખવા માટે કરવામાં આવે છે.

ગરમ મસાલો: [દક્ષિણી ઢબનો]

ધાણા શેર ૧, મરચાં શે. ०॥, શાહજીરૂ શે. ०।, કોપરાં શે. ०॥, લવીંગ તો. ૧, તજ તો. ૧ એલચી તો. ०॥।, જાવંત્રી તો. ०॥, હળદર તો. ૨, બાદીયાન તો. ०।, જાયફળ નં: ૧, તલ તો. ૨॥, ખસખસ તો. ૧, મરી તો. ૧, હીંગ તો. ०॥, તમાલપત્ર તો. ૨, દગડફૂલ તો. ૧, વરિયાળી તો. ૧, લસણ તો. ૧०, અને કાંદા શે. ०॥, લેવાં.

આ બધી ચીજો તેલમાં છૂટી છૂટી તળવી. કોપરાંની છીણ કરીને તળવી. તલ શેકી લેવા, બધી ચીજો એકઠી કરી સારી રીતે ખાંડીને કાચની બરણીમાં ભરી લેવી.

ગરમ મસાલો : [પારસી ઢબનો]

ધાણા શે. ૨, જીરૂ શેર. ૦॥, રાઈ તો. ૧॥, મેથી તો. ૧॥, તમાલપત્ર તો. ૧, લવીંગ તો. ૧, તજ તો. ૧, મરી તો. ૭, બાદીઆન તો. ૫, સુકાં મરચાં તો. ૫, ખસખસ તો. ૩ લેવાં.

તજ, લવીંગ ને મરી સિવાયની બધી વસ્તુઓ તેલમાં તળી નાખવી અને બારીક ખાંડવી. તજ, લવીંગ ને મરી જુદાં ખાંડવાં અને મેળવી દેવાં.

ચહાનો મસાલો

તજ તો. ૧૦, કાળાં મરી તો. ૩, એલચી તો. ૫, સુંઠ તો. ૩, સફેદ મરી તો. ૩, પીપરીમૂળ તો. ૧, પાનની જડ તો. ૧, લેવી.

સારી રીતે સૂકવીને આ મસાલો ઝીણો ખાંડી લેવો.

જીરાળુ

સુરત તરફ આ વાપરવાનો રિવાજ છે. મીઠું દસ ભાગ, જીરૂ એક ભાગ, સુંઠ એક ભાગ, સૂકાં મરચાં એક ભાગ, હળદર અરધો ભાગ, અને સંચળ ૧/૧૦ ભાગ. એ બધાંને થોડો વખત તડકે રાખી દળી કાઢવાં અથવા બારીક ખંડાવી કાઢવાં.

ધાણાજીરૂ

તૈયાર કરવા માટે દસ ભાગ ધાણા અને બે ભાગ જીરૂ એ બન્નેને જુદાં જુદાં શેકીને દળી નાખવાં અથવા ખાંડી નાખવાં. પછી ચાળીને બંધ મોની ઢાંકણાવાળી બરણી કે ડબ્બામાં ભરી રાખવાં.

નાળીએરનું ખમણ

નાળીએર ખમણીને એના ખમણમાં મીઠું ભેળવી તડકે સૂકવવું એટલે એ લોટ જેવું સૂકાઈ જશે. તે બરાબર સૂકાય એટલે ભરી રાખવું અને એનો દાળ શાકમાં નાખવામાં ઉપયોગ

કરવો. એનો સ્વાદ લીલું કોપરૂં ખમણીને નાખ્યું હોય તેવો આવશે. લીલું કોપરૂં વધારે વખત રહી શકતું નથી અને જલદી બગડી જાય છે. જ્યારે આ રીતે ખમણીને સૂકવી રાખેલું કોપરૂં લાંબા વખત સુધી બગડતું નથી. સિલોનથી આવતા તૈયાર ખમણ કરતાં પણ એ વધારે સારૂં છે.

મેથકુટ

ચોખા શે. ૦ાા, ઘઉં શે. ૦ાા, ચણાની દાળ શે. ૦ાા, અડદની દાળ શે. ૦ાા, મગની દાળ શે. ૦ાા, મઠની દાળ શે. ૦ાા ચોળીની દાળ શે. ૦ાા, વટાણાની દાળ શે. ૦ાા, ધાણા તો. ૫, તજ તો. ૨ાા, લવિંગ તો. ૨ાા, મરી તો, ૧, રાઇ તો. ૫, મરચાં તો. ૧૦, હીંગ તો. ૦ાા લેવાં.

બધી જાતની દાળ, ઘઉં અને ચોખા ધીમે તાપે શેકી નાખવાં. મસાલો તેલમાં શેકી કાઢવો અને બધું ભેગું કરીને દળવું. પછી ચાળીને બરણીમાં ભરી રાખવું.

આ મસાલાં ખાતી વખતે મોળું દહીં નાખીને ખવાય છે. ખાતી વખતે પ્રમાણસર મીઠું નાખી લેવું.

આ મસાલો ૨૫–૩૦ દિવસથી વધારે વખત સારો રહેતો નથી.

મેથીની ભાજી

એની મોસમમાં સારી કુણી લઇને સૂકવીને એનાં પાન ભરી રાખવાં, અને એનો દાળમાં નાખવામાં ઉપયોગ કરવો. એનાથી દાળ ઘણી સ્વાદિષ્ટ થશે.

☆

ચટણી

આમળાંની ચટણી :

લીલા આમળા શેર ०।, લઇ એના ઠળિયા કાઢીને વાટવા. લીલાં મરચાં તેા. ०।, મીઠું તેા. ०।।, જીરુ તેા. ०।, ખાંડ તેા. ૨. વાટતી વખતે અંદર મેળવવાં.

કરમદાંની ચટણી :

કરમદાને ઝીણાં છૂંદી કાઢવાં અને તેમાં કેાથમીર, આદુ, મરચાં, હળદર અને મીઠું વજનસર નાખવાં તથા ગળપણુ માટે થેાડી સાકર નાખવી.

કાંદાની ચટણી :

કાંદા શેર ०।, ઝીણા સમારી ઘીમાં તળી કાઢવા ને ઘી નીચેાવી કાઢવું.

પલાળેલી ચણાની દાળ તેા. ૩, ને દરાખ તેા. ૧, ઘીમાં તળી કાઢવાં.

આ રીતે તળેલી દાળ કાંદા ને દરાખ સારી રીતે વાટવાં. તેમાં જીરૂ તો. ૧૦, મરચાં તો. ૧, ભેળવી ને ચટણી તૈયાર કરવી. ખાતી વખતે લીંબુ નીચોવી લેવું.

આ ચટણી લાંબો વખત રહી શકશી.

કાચી કેરીની ચટણી

કાચી કેરી શે. ૦I, છોલીને ગોટલી કાઢી નાખવી. કોથમીર તો. ૧, લીલાં મરચાં તો. ૦II, લીલી હળદર તો. ૦I, મીઠું તો. ૧, ને સારી રીતે વાટવાં ને તેમાં ખાંડ તો. ૨, ભેળવવી. ગળપણ વધારે જોઇએ તો વધારે નાંખવુ

કેળાંની ચટણી

કેળાં શે. ૦I, બાફીને એની છાલ કાઢી નાખવી. પલાળેલી ચણાની દાળ તો. ૨II, ને આખાં મરચાં તો. ૧ એ બેઉને અદકચરાં કરી ઘીમાં શેકી કાઢવાં. પછી ત્રણેને મીઠું તો. ૧ નાખી બારીક લસોટી લેવાં. ખાતી વખતે લીંબુ નીચોવું લેવું.

કોકમના ચટણી

પાકાં કોકમ આવે છે તે શે. ૦I, લઇ તેના ઠળિયા કાઢીને વાટવાં. લીલાં મરચાં તો. ૦I, મીઠું તો ૦II, જીરૂ તો. ૦I, ખાંડ તો. ૨, વાટતી વખતે અંદર ભેળવવાં.

કોઠાની ચટણી

કોઠાનો ગર કાઢી તેમાં મીઠું, મરચુ, કોથમીર, આદુ, મરચાં પ્રમાણસર લઇ બધું ખાંડી નાખવું અને તેમાં ગર જેટલો જ ગોળ નાખવો. કોઠાના ગરમાં બીયા હોય તો ગરને ચારણીથી છાણી લેવો.

કોથમીરની ચટણી

કોથમીર સમારવી અને લીલાં મરચાં તથા લીલું કોપરૂ ખમણીને ઉમેરવું એમાં લીંબુ નીચોવવાથી તે બે દિવસ સુધી બગડતી નથી.

કોપરાની ચટણી

કોપરૂં છીણીને સાંતળી કાઢવું. તલ શેકી કાઢવા અને ચણાની દાળ ભીંજવીને સાંતળી કાઢવી. ચણાની દાળ બે ભાગ: કોપરૂં એક ભાગ અને તેલ એક ભાગ. એમાં પ્રમાણસર હળદર, મરચાં તેમજ મીઠું નાખવાં. થોડી ખાંડ ઉમેરવી, અને એને રાઇ તથા હીંગથી વઘારી લેવી.

ખજુરની ચટણી

ખજુર શે. ૦। અને આમલી શે. ૦। બેઉમાંથી બીયા તથા ચચુકા કાઢીને લેવાં.

આદુ શે. ૦।, કીસમીસ શે. ૦।, લસુસ શે. ૦।, મરચાંની ભૂકી તો. ૫, મીઠું તો. ૧ લેવું.

લસણ અને ખજુરને સારી રીતે નીસાતરા પર વાટવાં અને એમાં થોડુ થોડુ પાણી ઉમેરતા જવુ એટલે સરખાં વટાશે. લોચા પડતાં થાય એટલે તેમાં આદુ, કીસમીસ, આમલી વગેરે ઉમેરવુ અને વાટવું.

બરાબર વાટીને ચટણી તૈયાર કરવી.

તલની ચટણી

તલ તો. ૧૦ ને બરાબર સેકવા અને તેમાં મરચાં તો. ૨॥ કોપરાની છીણ તો. ૫, લસણ તો. ૧ અને મીઠુ તો. ૧ મેળવીને ચટણી કરવી.

તુરિયાંની છાલની ચટણી

તુરિયાની છાલ ઉતારી ઝીણી સમારવી અને તેલમાં સાંતળી કાઢવી. સૂકું કોપરૂં છીણીને સાંતળી કાઢવું. તલ શેકી કાઢવા. છાલ બે ભાગ, કોપરૂં એક ભાગ, તલ એક ભાગ અને પ્રમાણસર મીઠું, હળદર અને ધાણા જીરૂં તથા મરચાં નાખવાં. પછી રાઇ તથા હીંગનો વઘાર કરવો.

દરાખની ચટણી

કાળી દરાખ શે. ાા, લઇ બીયા કાઢી નાખવા.

એને નીશાતરાપર વાટવી અને વાટતી વખતે તેમાં મરી તેા. ૧, જીરૂ તેા. ાા, મીઠુ તેા. ૧, ઉમેરવુ અને એક લીંબુનેા રસ નીચેાવવેા.

આજ રીતે કીસમીસની ચટણી પણ થાય છે.

પંચામૃત

ખારેક તેા. ૧૦ ને ઠળિયા કાઢીને ખાંડી નાખવી. ભેાંયસીંગ તેા. ૫, અને તલ તેા. ૫, શેકી લેવા ને જરા ભેાખરા કરવા. નાળિયેર એકનું ખમણ કરવું.

તેલ તેા. ૧૫, માં તથા હીંગ સુકાં મરચાં નં. ૨ નેા વઘાર કરવેા અને ઉપર મુજબ અંદર નાખવું. ગેાળ શે. ાા, તથા આમલી તેા. ૨ાા, નું આશરે ાા શેર પાણી કરી તેમાં રેડવુ અને દ્રાક્ષ શે. ાા, મીઠુ તેા. ૨, આદુ મરચાં તેા. ૧, અને હળદર તેા. ાા, નાખવી.

બધુ બરાબર એકઠુ કરવુ અને ખદખદે એટલે ઉતારી લેવું.

આમલીને બદલે કમરખ શે. ાા, પણ નાખી શકાય છે.

વધારે રસદાર કરવું હેાય તેા પાણી થેાડુ વખતે લેવું

ફુદીનાની ચટણી

ફુદીનાને ઝીણેા સમારી આદુ, લીલાં મરચાં, અને મીઠું પ્રમાણુસર લઇ છૂંદી નાખવાં, અને ગળપણ માટે ગેાળ અથવા સાકર ઉમેરવી.

ભેાંયસીંગની ચટણી

ભેાંયસીંગના દાણા શે. ાા, તેલમાં તળી કાઢવા. પલાળેલી ચણાની દાળ તેા. ૫, તેલમાં તળી કાઢવી. એ બેઉને વાટી નાખવાં. સુકાં મરચાં તેા. ૨, દળેલું મીઠું તેા. ૨, હળદર તેા. ાા, ને હીંગ વા. ૨, એમાં મેળવવી. ખાતી વખતે લીંબુ

નીચોવી લેવું.

મીઠા લીમડાની ચટણી

મીઠા લીમડાનાં કુણાં પાન એક ભાગ, કાળી દ્રાક્ષ એક ભાગ, આલોળિયાં એક ભાગ, અરધો ભાગ તલ અને અરધો ભાગ કોપરૂં.

તલને શેકી કાઢવા અને કોપરાને છીણીને સાંતળી કાઢવું. પછી બધી ચીજો ખાંડી તેમાં પ્રમાણુસર મીઠું, મરચું અને હળદર નાખવાં.

લસણની ચટણી

સૂકું લસણ અઢી ભાગ, મરચાં પાંચ ભાગ, મીઠું એક ભાગ, કોપરૂં એક ભાગ, તલ એક ભાગ, આલોળિયાં એક ભાગ, ખાંડ ૦ા, ભાગ, એ રીતે લેવાં.

તલ અને કોપરૂં સાંતળી નાખવાં. મીઠું ને લસણ બંને બરાબર ખાંડી નાખવાં અને ખાંડતી વખતે બીજી બધી ચીજો એની સાથે મેળવી દેવી.



રાયતાં

આમળાંનું રાયતુ

નાનાં આમળાં અથવા વિલાયતી આમળાં શે. ૦।।, લઇ તેને પાણીમાં બાફીને ઠળિયા કાઢી નાખવા ને છૂંદી કાઢવાં.

દહીં શે. ૦।।।, મીઠું તેા. ૨, વાટેલી રાઇ તેા. ૧। બરાબર મેળવીને તેમાં ઉપર મુજબ છૂંદેલાં આમળાં નાખવાં ને ખૂબ હલાવી લેવું.

કમરખનું રાયતું

પાકાં કમરખ શે. ૧, લઇ ઝીણાં સમારવાં. દહીં શે. ૧, માં મીઠું તેા. ૧, નાખી કમરખ નાખવું ને વાટેલી રાઇ તેા. ૧, પાણીમાં ફીણીને ઉમેરવી.

કાકડીનું રાયતુ

કાકડીને ખમણી નાખવી ને પાણી નીચેાવી કાઢવું. પછી તેમાં પ્રમાણસર જીરૂં, મરચાં, કેાથમીર, ને ખમણેલું કેાપરું

નાખીને દહીં ઉમેરવું તથા રાઇ વાટીને નાખવી.

આ રાયતું બે ત્રણ દિવસ લગી બગડતું નથી, જો કે રોજ તાજું બનાવીને ખાવાનો જ ગુણ છે અને તેજ ઉત્તમ છે.

કાંદાનું રાયતું

કાંદા શે. ૧, ઝીણા સમારવા. દહીં શે. ૧, માં મીઠું તો. ૧, વાટેલું જીરૂ તો. ૦ાા, નાખીને કાંદા નાખવા.

પાકાં કેળાંનું રાયતું

પાકા કેળાં શે. ૧, લઇ છાલ કાઢીને ઝીણાં સમારવાં. દહીં શે. ૧, માં મીઠું તો. ૧, નાખવું ને કેળાં નાખવાં. વાટેલી રાઇ તો. ૧, પાણીમાં ફીણવી ને એમાં ઉમેરવી.

કેળના ફૂલનું રાયતું

કેળનું ફૂલ વીણી સાફ કરીને ખૂબ ઝીણું સમારવુ. તેમાં પાણી નાખીને બાફવુ.

બફાય એટલે એને નીચોવી કાઢી બે વખત ચોખ્ખા પાણીથી ધોઇને નીચોવી લેવુ અને નીસાતરે વાટી લેવું

દહીં શે. ૦ાા, મીઠુ તો. ૧ાા, વાટેલી રાઇ તો. ૧ બરાબર મેળવીને તેમાં ઉપર મુજબ વાટેલુ ફૂલ નાખવું ને ખૂબ હલાવી લેવું.

કોપરાનું રાયતુ

નાળિએર નં. ૧, લઇ ખમણવુ. દહીં શે. ૦ાા માં ખમણ નાખવું ને મીઠું તો. ૧, લીલાં મરચાં સમારેલાં તો. ૦ા આદુ તો. ૦ા, સમારેલુ ને રાઈ તો. ૧, વાટીને પાણીમાં ફીણીને નાખવી. રાઇ ન નાખવી હોય તો જીરૂ તો. ૦ા વાટીને નાખવું.

કોળાનું રાયતું

કોળું શે. ૧, લઇ મોટા કકડા કરી બાફી કાઢવું ને પછી છૂંદી લેવું. દહીં શે. ૧, માં મીઠું તો. ૧, નાખી કોળું નાખવું. વાટેલી રાઇ તો. ૧, પાણીમાં ફીણીને એમાં ઉમેરવી.

દરાખનું રાયતું

કીસમીસ (લાલ દરાખ) ને રાતે પલાળી રાખવી અને બીજે દિવસે સવારે એનાં દીંટિયાં કાઢી નાખવાં. પછી તેમાં દહીં ઉમેરવું અને મીઠું તથા રાઇ નાખવાં.

દુધીનું રાયતું

દુધી છીણીને બાફી નાખવી અને એનું પાણી નીચોવી કાઢવું. પછી તેમાં દહીં નાખવું અને રાઇ તથા મીઠું ઉમેરવાં.

પપનસનું રાયતું

પપનસ છોલીને એનો ગર શે. ૧, લેવો. દહીં શે. ૧, માં મીઠું તો. ૧, વાટેલું જીરૂ તો. ૦ાા, લીલાં મરચાં તો. ૦ાા આદુ તો. ૦ા કોથમીર તો ૦ાા, નાખીને પપનસનો ગર ઉમેરવો.

કાચા પપૈયાનું રાયતું

કાચા પપૈયા છીણીને એનું પાણી નીચોવી કાઢવું, દહીં શેર ૧, માં મીઠું તો. ૧ તથા વાટેલી રાઇ તો. ૧ નાખીને છીણ ઉમેરવી.

પપૈયાનુ રાયતું

પાકેલા પપૈયા બરાબર સમારીને તેમાં દહીં નાખવું તથા મીઠું ને રાઇ વાટીને ઉમેરવાં.

માચડનું રાયતું

માચડ શે. ૧ પાણીમાં બાફવી ને એનો ગર કાઢી લેવો. એ વખત ચોખ્ખા પાણીમાં તે ધોઇને નીચોવી લેવો. દહીં શે. ૧ માં મીઠું તો. ૧ વાટેલી રાઇ તો. ૧ પાણીમાં ફીણીને દહીંમાં નાખવી ને તેમાં માચડનો ગર ઉમેરી લેવો.

મૂળાનું રાયતું

મૂળાના કંદ શે. ૧ લઇ છીણી કાઢવા ને પાણી નીચોવી કાઢવું, દહીં શેર ૧ માં મીઠું તો. ૧ નાખી મૂળા નાખવાને

જીરૂ તેા. ૦ાા વાટીને નાખવું.

મેાગરીનું રાયતું

મેાગરી શે. ૧ ઝીણી સમારવી ને મીઠું તેા. ૧ નાખી પાણી નીચેાવી કાઢવું. દહીં શે. ૧ માં મીઠું તેા. ૦ા નાખીને મેાગરી નાખવી. વાટેલી રાઇ તેા. ૧ પાણીમાં ફીણીને એમાં ઉમેરવી.

રાયણાંનું રાયતું

પાકાં રાયણાં લઇ તેનાં બી કાઢી નાખવાં અને તેમાં પ્રમાણસર દહીં નાખવું તથા રાઇ ને મીઠું ઉમેરવાં.

સુરણનું રાયતું

સુરણ શે. ૦ાા બાફી લેવું. દહીં શે. ૧ માં મીઠું તેા. ૧ ખાંડ તેા. ૦ાા નાખીને સુરણનાં નાના કકડા કરીને ઉમેરવું. વાટેલી રાઇ તેા. ૧ પાણીમાં ફીણીને એમાં ઉમેરવી.



કચુંબર

કાકડીનું કચુંબર

કાકડી શે. ૧, છોલીને ઝીણી સમારવી ને મીઠું તેા. ૧, નાખી એનું પાણી નીચેાવી કાઢવું.

લીલાં મરચાં તેા. ોા, સમારવાં. લીલી હળદર તેા. ો, સમારવી. આદુ તેા. ો, સમારવું.

તેલ તેા. ૧ માં રાઇ તેા. ોા, ને હીંગ વા. ૧ મૂકીને આ બધું વઘારી લેવું. ઉતારીને કેાપરાનું ખમણ તેા. ૨, કેાથમીર તેા. ોા, નાખવાં ને લીંબુ નંગ ૧ નીચેાવી લેવું.

કાંદા-કેરીનું કચુંબર:

કાંદા શે. ોા, છીણી લેવા ને કેરી શે. ોા, છોલીને છીણી કાઢવી. બેઉની છીણમાં મીઠું તેા. ૧, મેળવીને પાણી નીચેાવી કાઢવું, ઉપરની રીતે બેઉની કચુંબર તૈયાર કરવી. ગળપણુ જોઇએ તેા ખાંડ તેા. ૨ નાખી લેવી.

કાંદા-ટમેટાનું કચુંબર

કાંદા શે. ૦ાા, બારીક સમારવા. પાકા ટમેટા શે. ૦ાા, ઝીણા સમારવા. મીઠું તેા. ૧, મરચાં તેા. ૦ાા, કેાપરાનું ખમણ તેા. ૨. કેાથમીર તેા. ૦ાા, અને ખાંડ તેા. ૦ાા, મેળવી લેવાં.

પપૈયાનું કચુંબર

કાચા પપૈયા શે. ૧, છેાલીને છીણી મીઠું તેા. ૧, નાખી એનું પાણી નીચેાવી કાઢવું.

લીલાં મરચાં તો. ૦ાા, લીલી હળદર તેા. ૦ા, ને આદુ તેા. ૦ા, ની લાંબી સળીએા કરી એમાં ઉમેરવી.

તેલ તેા. ૧, માં રાઇ તો. ૦ાા, ને હીંગ વા. ૧, મૂકી એ બધું વઘારી લેવું. ઉતારીને કેાપરાનું ખમણ તેા. ૨, કેાથમીર તો. ૦ાા, નાખવાં ને લીંબુ નં. ૧, નીચેાવી લેવું.

મૂળાનું કચુંબર

મૂળાના કંદ શે. ૧, લઇ બારીક સમારવા ને મીઠું તેા. ૧, નાખી એનું પાણી નીચેાવી કાઢવું. એનું પણ ઉપર જણાવેલી રીતે કચુંબર તૈયાર કરવું.

મેાગરીનું કચુંબર

મેાગરી શે. ૧, લઇ ઝીણી સમારવી. મીઠું તેા. ૧, મેળવી પાણી નીચેાવી કાઢવું ને ઉપરની રીતે કચુંબર કરવી.



વડી, પાપડ ને પાપડી

કરકર વડી

ચોખાનો લોટ શે. ૪, ને પાણી શે. ૩, માં મેળવવો, ને મીઠું તો. ૧, ને ખારો તો. ૦ા, નાખીને ઉકાળવો. બરાબર હલાવ્યા કરવું ને તળે ચોટે નહિ એનું ધ્યાન રાખવું. વડી પાડવા જેવો જાડો લોટ થાય એટલે ઊતારીને તેમાં તેલ તો. ૧, મેળવવું ને વડીઓ મૂકવી.

કોથમીરની વડી

કોથમીર શે. ૧, ખૂબ ઝીણી સમારવી. ચણાનો લોટ શે. ૦ા, તેલ તો. ૨, નું મોણ દઇને નાખવો. મીઠું તો. ૧, આદુ મરચાં તો. ૨, તલ તો. ૨, હળદર તો. ૦ા હીંગ વા. ૨, તથા ખપ પૂરતુ પાણી નાખીને વડીઓ મૂકવી.

ચોળાની વડી

ચોળાની દાળ શે. ૧, રાત ઉપર ભીંજવી રાખવી અને

ને સવારે નીસાતરા પર વાટી લેવી. તેતેમાં મીઠું તેા. ૨, આદુ મરચાં તેા. ૨. કાળાં મરી તેા. ૦ાા હળદર તેા. ૦ા, ને હીંગ વા. ૩, નાખી ફીણીને વડી મૂકવી.

ભીંડાની વડી

ભીંડા શે. ૧, ઝીણા સમારીને છુંદી કાઢવા ને ચણાનેા લેાટ શે. ૦ા, ને બે તેાલા તલનું મેાણ દઇને નાખવેા. મીઠું તેા. ૧, આદુ મરચાં તેા. ૨, તલ તેા. ૨, હળદર તેા. ૦ા, હીંગ વા. ૨, અથવા લસણ તેા. ૦ાા, મેળવીને વડીઓ મૂકવી.

ભુરા કેાળાની વડી

ભુરા કેાળાનું છીણ શે. ૧, ચેાળાનીદાળનેા લેાટ શે. ૦ા, ને તેલ તો. ૨, નું મેાણ દઇને નાખવેા. મીઠું તેા. ૧, આદુ મરચાં તો. ૨, આખા ધાણા તો. ૨, હળદર તો. ૦ા, હીંગ વાલ ૨, મેળવીને વડીઓ મૂકવી.

મગની દાળની વડી

મગની દાળ શે. ૧, રાત ઉપર ભીંજવી રાખવી અને તેને સવારે નીસાતરા પર વાટી લેવી. તેમાં મીઠું તેા. ૨, આદુ મરચાં તેા. ૨, કાળાં મરી તેા. ૦ાા, હળદર તેા. ૦ા, ને હીંગ વા. ૩, નાખીને ફીણીને વડી મૂકવી.

સાબુ ચેાખાની વડી

સાબુ ચેાખા શે. ૧, પાણી શે. ૪, માં મીઠું તેા. ૧, ને ફુલાવેલી ફટકડી તેા. ૦ા, જીરૂ તેા. ૦ાા, તલ તેા. ૧, નાખીને ઉકાળવા. સાબુ ચેાખા ઓગળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળવા ને જરૂર પડે તેા પાણી ઉમેરવું. જાડુ ખીરૂ થાય એટલે કેળનાં પાન ઉપર ચમચાવતી પાતળું પાથરવું.

પાપડ

અડદની દાળ શે. ૫ ઝીણી દળવી. ખારેા તેા. ૧૦, ને મીઠું શે. ૦ાા, એ બેઉને પાણી શે. ૩, માં ઉકાળવાં. અઢીશેર પાણી

રહે એટલે ઉતારીને ઠંડુ પડવા દેવું ને નીતર્યું પાણી લઇ લેવું. અડદની દાળના લોટમાં હીંગ તો. ૩, સફેદ મરી દળેલાં કે વાટેલાં તો. ૧૦, નાખવાં ને ખારાના પાણીથી એને બને તેટલો કઠણ બાંધવો. પછી પથ્થર અથવા લાકડાના જાડા પાટિયા પર તેલ ચોપડી એને સારી રીતે કુટવો. કુટાઇને બરાબર નરમ થાય એટલે એને હાથથી સારી રીતે ટૂંપીને એના વાટા કરવા ને દોરીથી ગુલ્લાં પાડવાં. થાળી પર તેલ ચોપડીને ધ્યાન દઇને ગુલ્લાંના પાપડ વણવા ને તડકે સુકવવા.

પાપડ [બીજી રીત]

મગની દાળ શે. ૩, અડદની દાળ શે. ૨, બેઉને ઝીણી દળવી. ખારા ને મીઠાનું પાણી ઉપર પ્રમાણે તૈયાર કરવું ને એજ રીતે લોટ બાંધી વાટા કરી ગુલ્લાં પાડી પાપડ વણવા.

પાપડ [ત્રીજી રીત]

મઠની દાળ શે. ૨, અડદની દાળ શે. ૩, બેઉને ઝીણી દળવી. ખારા ને મીઠાનું પાણી ઉપર પ્રમાણે તૈયાર કરવું. હીંગ તો. ૩ ને લીલાં મરચાંને તડકે સુકવવાથી સફેદ સુકાં મરચાં થાય છે તે શે. ૦।, ખાંડીને લેવાં ને ઉપર મુજબ લોટ બાંધી વાટા કરી ગુલ્લાં પાડવાં ને પાપડ વણવા.

પાપડ [ચોથી રીત]

ઉપર પ્રમાણે જ પાપડ કરવા પણ એમાં હીંગને બદલે જીરૂ તો. ૩, ખોખરૂ કરીને નાખવું. બાકીની રીત એજ પ્રમાણે.

પાપડ [પાંચમી રીત]

અડદની દાળ શેર ૨, વટાણાની દાળ શે. ૧, મઠની દાળ શે. ૦॥, મગની દાળ શે. ૦॥, તુવેરની દાળ શે. ૦॥, વાલની દાળ શે. ૦॥, એ બધાને બારીક દળવી. ખારો અને મીઠું ઉપર પ્રમાણે તૈયાર કરવાં, લાલ મરચાં તો. ૧૫, જીરૂ ખોખરૂ કરીને તો. ૩, નાખીને લોટ બાંધવો ને વાટા કરી ગુલ્લાં પાડવાં

ને પાપડ વણવા.

ચોખાની પાપડી

જાડા ચોખા (જૂના હોય તેમ સારા) શે. ૫, લઇ ચાર પાંચ વખત ચોખ્ખા પાણીમાં ધોઇ કાઢવા. વાંસની ટોપલીમાં લુગડાનો કકડો પાથરી ચોખા કાઢી લેવા ને કપડું ઢાંકી નીતરવા મૂકવા. બે કલાક પછી કોરા પડી ગયા હોય તો છાંયામાં પહોળા કરીને કોરા કરી લેવા ને પછીથી દળવા. પાણી શે. ૭, માં ખારો તો. ૫, ને મીઠું તો. ૧૦ નાખીને ઉકાળવું. પાણી ઉકળે એટલે અજમો તો. ૨, મરચાંની ભૂકી તો. ૩, નાખીને લોટ ઓરી દેવો. નીચે તાપ ધીમો કરવો ને ઢાંકી દેવું. પાણી ચુસાઇ જાય એટલે વેલણથી સારી રીતે હલાવવું. ગાંઠા પડે નહિ તેનું ધ્યાન રાખવું. નીચે ભરસાડ રાખવી ને લોટ ઉપર લુગડાનો કકડો ભીનો કરીને ઢાંકવો ને થાળી મૂકી તેના ઉપર કોલસા ભરવા. થોડી થોડી વારે હલાવવું કે જેથી ચોટી ન જાય. બરાબર બફાય એટલે થોડો થોડો લોટ થાળીમાં કાઢી ખૂબ મસળવો ને લુવા કરીને પાપડી વણવી ને તડકે સુકવવી. આ લોટની સંચામાં અથવા પિત્તળની ચાળણીમાં દાબીને સેવ પાડી શકાય છે.

જવની પાપડી

જવ શે. ૧, પાણીમાં ધોઇને છડવા ને બરાબર સાફ કરી તડકે સુકવીને ઝીણા દળવા. પાણી શે. ૧, માં ખારો તો. ૦ાા, ને મીઠું તો. ૧ાા, નાખીને ઉકાળવું. પાણી ઉકળે એટલે અજમો તો. ૦ા, ને મરચાં તો. ૦ાા, નાખીને લોટ ઓરી દેવો ને ઉપરની રીતે ચઢાવવો ને પાપડી વણવી.

બટાટાની પાપડી

બટાટા શે. ૧, બાફીને છોલવા ને નીસાતરા પર બારીક વાટી કાઢવા. મીઠું તો. ૦ાા, મરી વાટેલાં તો. ૧, એમાં

ભેળવવાં ને નાના લુવા પાડી અટામણ લઇ રોટલીની પેઠે પાતળી પાપડી વણવી ને તડકે સુકવવી. આ પાપડી તળીને ખવાય છે.

બાજરીની પાપડી

ચોખા શે. ૦ા, ચોખાની પાપડી કરવાની રીતમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ધોઇ લેવા ને દળવા. બાજરી શે. ૦ાા, ધોઇને ભીની છડવી ને સાફ કરી સુકવીને ઝીણી દળવી. પાણી શે. ૦ાા, માં ખારો તો. ૦ાા, મીઠું તો. ૧ાા, નાખીને ઉકાળવું. પાણી ઉકળે એટલે અજમો તો. ૦ા, નેમરચાં તો. ૦ાા, નાખીને લોટ ઓરી દેવો ને ઉપરની રીતે ચઢાવવો ને પાપડી વણવી.



અથાણાં

અંબાડાનું અથાણું

અંબાડા રતલ અઢી લાવીને ચાર ચાર કકડા કરવા.

ભરડેલી મેથી રતલ ૦।, રાઇની દાળ રતલ ૦।, મરચાં રતલ ૦।, હળદર તેાલા પાંચ, હિંગ તેાલા બે, એ બધાંને ૦।, રતલ તેલનું મેાણુ દેવું. એ બધાંને એકઠું કરીને તેમાં અંબાડાના કકડા મેળવવા અને બરણીમાં ભરી લેવા. બીજે દિવસે એ બધું ડૂબે એટલું તેલ રેડવું.

કરમદાંનું અથાણું

કરમદાં રતલ અઢી લેવાં, અને નીચે મુજબ મસાલેા તૈયાર કરવેા અને તેમાં ભેળવવેા.

રાઇની દાળ તેાલા પાંચ, મેથી રતલ ૦।, મરચાં રતલ ૦।, હિંગ તેાલા બે, મીઠું રતલ એક, એ બધાંને ૦।, રતલ તેલનું મેાણુ દેવું અને મસાલેા તૈયાર કરવેા.

કરમદાં મસાલામાં ભેળવીને બરણીમાં ભરવાં. બીજે દિવસે બધું બરાબર ડૂબે એટલું તેલ રેડવું.

કાકડીનાં ખારિયાં

કાકડી મણ એક લઈને એના કકડા કરવા અને તેમાં મીઠું રતલ બે નાખવું. બે દિવસ કકડા મીઠામાં રહેવા દઈ ત્રીજે દિવસે તડકે સૂકવી દેવા. એક દિવસ તડકે નાખી સાંજે અથવા બીજે દિવસે દળેલી રાઈ રતલ અર્ધો, હળદર તોલા પાંચ, તેલ રતલ ૦।, ગોળ રતલ અઢી, એ બધું સારી રીતે ફીણી તેમાં કકડા ખૂબ રગદોળવા અને બરણીમાં ભરી લેવા.

કાકડી કુંણી લેવાની જરૂર નથી. મોટાં ચીંભડાંનાં ખારિયાં પણ થાય છે, અને તે સારાં અને સસ્તાં પડે છે.

કેરાંનું અથાણું

કેરાં અથવા કેરડાં રતલ અઢી લઈને તેમાં મીઠું રતલ એક નાખવું અને હળદર તોલા પાંચ નાખવી. એ બધાંને બરણીમાં ભરવાં. બીજે દિવસે ડૂબે એટલે ઠંડુ પાણી રેડવું.

કેરાંનું બીજી જાતનું અથાણું

કેરાં રતલ અઢી લઈ તેમાં પોણો રતલ મીઠું નાખીને બરણીમાં ભરવાં અને એ ડૂબે એટલી છાસ તથા પાણી રેડવાં. ચાર પાંચ દિવસ બરણી અથવા વાસણ તડકે મૂકવું. તે પછી કેરાં કાઢીને ચોખ્ખા પાણીથી ધોઈ નાખવાં અને કોરાં કરવાં. દિવેલ તોલા પાંચ ને હળદર તોલા અઢીમાં મેળવી તેમાં કેરાં રગદોળવાં અને બરણીમાં ભરી લેવાં.

કેરીની છીણ

કેરી છોલીને છીણી નાખવી અને એક રતલ છીણમાં મીઠું તોલા પાંચ નાખીને નીચોવી નાખવું. બીજે દિવસે ગોળ અથવા સાકર રતલ બે, અને વાટેલું જીરૂ તોલો એક નાખવું, અને બરણીમાં ભરી દઈને આકળમાં તથા તડકામાં પંદર

દહાડા મૂકવી. બરણીને બદલે તપેલામાં રાખીને ઉપર કપડું બાંધી લેવાય તો ચાલશે.

કેરીનું બફાણું

બડી છાલની કેરી લઇને તેનાં ડીટાંએ દિવેલ ચોપડવું, અને કેરી ડૂબે એટલા પાણીમાં બાફવા મૂકવી. પાંચ રતલ કેરી હોય તો પાણીમાં અર્ધો રતલ મીઠું નાખવું, કેરીની છાલ ઢીલી થાય અને ફૂલીને દડા જેવી થાય એટલે તપેલું ઉતારી લેવું ને પાણી ઠંડું પડવા દેવું. રાઇ દળેલી રતલ ૦।, તેલ રતલ ૦।, અને હળદર તોલા બે બરાબર ફીણવાં, અને તેમાં કેરીઓ રગદોળવી, અને બરણીમાં ભરી લેવી. તેમાં બીજે દિવસે પેલું બાફેલું પાણી કેરીઓ ડૂબે એટલું રેડવું.

ગરમરનું અથાણું

ગરમર રતલ અઢી લઇને છોલી નાખવી. એને આખી અથવા બબ્બે આંગળના કકડા કરીને કેરીના ખાટા પાણીમાં ડૂબે એ રીતે નાખવી. મીઠું રતલ એક અને ખાંડેલી રાઇ રતલ ૦।, નાખવાં અને બરણીમાં ભરી લેવું.

ગુંદાંનું અથાણું

મોટાં ગુંદાં રતલ દસ લઇને તેના ઠળિયા કાઢી નાખવા. મીઠું રતલ અર્ધો લઇને ગુંદાંમાં થોડું થોડું ભરવું; અને ગુંદાં બરણીમાં નાખી તેમાં કેરીનું ખાટું પાણી હોય તો તે રેડવું. ખાટું પાણી ન હોય તો કેરીના કકડા રતલ બે ઉપર મૂકવા.

રાઇની દાળ રતલ અર્ધો, મેથીની દાળ રતલ ૦।, મરચાંની ભૂકી રતલ ૦।, હળદર તોલા પાંચ, હિંગ તોલો એક, મીઠું રતલ દોઢ, એ બધું એકઠું કરી તેલ રતલ અર્ધો ગરમ કરી તેમાં એક તોલો હિંગ નાખીને આ મસાલામાં રેડી દેવું. અને મસાલો ઠંડો પડે એટલે ગુંદાંમાં દાબી દાબીને ભરવો, અને ગુંદાં બરણીમાં નાખવાં. કેરીના કકડા પણ મસાલામાં રગદો-

બીને ઉપર મૂકવા. બીજે દિવસે એ બધું ડૂબે એટલું તેલ બરણીમાં રેડવું. કેરીના કકડા કાઢી નાખવા હોય તો દસ દિવસ પછી જૂદા કાઢી લેવા.

ગુંદાનું બીજી રીતનું અથાણું

ઉપર મુજબ ગુંદાંમાં ભરવાનો મસાલો તૈયાર કરવો અને ગુંદાં ફોડતાં જવાં; ઠળિયા કાઢતા જવું, અને ઠળિયાને ઠેકાણે મસાલો દાબી દાબીને ભરતા જવું. ગુંદાં બરણીમાં નાખવાં અને ઉપર કેરીના કકડા મસાલામાં રગદોળીને મૂકવા. બીજે દિવસે બધું ડૂબે એટલું તેલ રેડવું.

ટીંડોરાનું અથાણું

અઢી રતલ કુળાં ટીંડોરાં લેવાં અને નીચેથી આખાં રહે એ રીતે ઉપરથી ચાર ઊભી ચીરી કરી તેમાં મીઠું રતલ ૦।, ઝીણું વાટીને ભરવું ને બરણીમાં નાખવાં. બીજે દિવસે બહાર કાઢીને છાયામાં સૂકવવાં.

દળેલી મેથી રતલ ૦।, રાઇની દાળ તોલા પાંચ, મરચાં રતલ ૦।, હિંગ તોલો એક, તેલ રતલ ૦।, મીઠું રતલ પોણો, એ બધાંને એકઠાં કરીને એ મસાલો ટીંડોરામાં ભરવો અને ટીંડોરાં બરણીમાં ભરવાં. બીજે દિવસે ટીંડોરાં ડૂબે એટલું તેલ રેડવું.

ડાળાંનું અથાણું

ડાળાં સાફ કરીને ઝીણાં સમારવાં. મીઠું રતલ એક, ખાંડેલી રાઇ રતલ ૦।, તેલ તોલા બે, હળદર તોલા અઢી; એ બધાંને મેળવીને કેરીનું ખાટું પાણી રેડીને ખીરા જેવું બનાવવું અને તેમાં સમારેલાં ડાળાં રતલ અઢી રગદોળીને ભરી લેવાં. આ અથાણું લાંબો વખત રહેતું નથી.

પપૈયાનું અથાણું

પપૈયાને છોલીને એના નાના નાના કકડા કરવા. કકડા

રતલ અઢી અને મીઠું રતલ ૦।, લઇને બરણીમાં ભરવા. ત્રીજે દિવસે બહાર કાઢીને કકડા તડકે સૂકવવા.

રાઇની દાળ રતલ ૦।, મેથી દળેલી તોલા પાંચ, મરચાં રતલ ૦।, હીંગ તોલા બે ને તેલ રતલ ૦।, નું મોણ દેવું અને ગોળ રતલ સવા નાખીને કકડા નાખવા ને સારી રીતે રગદોળી બરણીમાં ભરી લેવા.

પાકાં ગુંદાંનું અથાણું

પાકાં ગુંદાં રતલ પાંચ લઇને તેના ઠળિયા કાઢીને બબ્બે કકડા કરવા કેરી રતલ એક લઇને છોલીને ગુંદાંના કકડા જેવડા જ કેરીના પણ કકડા કરવા. તેલ રતલ ૦।, ગરમ મૂકી તેમાં રાઇ તોલા બે, હિંગ બે આનીભાર અને આખાં મરચાં નંગ દસનો વઘાર કરવો, અને તેમાં ગુંદાં તથા કેરીના કકડા નાખવા. બફાય અને નરમ પડે ત્યાં સુધી શેકાવા દેવા અને હલાવવા પછી તેમાં ગોળ રતલ બે નાખવો, અને બધું લચકા પડતું થાય એટલે ઉતારી પાડવું ને ઠંડુ પડવા દેવું.

બંગાળી અથાણું

પપૈયા રતલ એક લઇને તેની છાલ ઊતારીને ઝીણા ઝીણા કકડા કરવા. લીલાં મરચાં નવટાંક લઇ તેના ઝીણા કકડા કરવા. અઢી તોલા આદુ છોલી તેના ઝીણા કકડા કરવા. લીલી હળદર તોલા અઢી છોલી તેના ઝીણા કકડા કરવા. એ બધા કકડાને મીઠું તોલા પાંચ લગાડવું અને પાણી કાઢી નાખવું.

પછી તેલ તોલા ૫, ગરમ કરી તેમાં મેથી તોલો ૧, રાઇ તોલો ૧, તથા હિંગ બે આનીભારનો વઘાર કરવો, અને તેમાં કકડા નાખવા અને તરત જ નીચે ઊતારી લેવા. પછી તેમાં લીંબુ નંગ ત્રણનો રસ નીચોવવો.

આ અથાણું બે ત્રણ દિવસ તાજું ખાવાને કામ આવશે.

બીલાંનું અથાણું

નાની નાની બીલી રતલ એક લેવી અને ૦। રતલ મીઠું લેવું. બન્નેને એક બરણીમાં ભરીને એ ડૂબે એટલું પાણી રેડવું. પંદર વીસ દિવસે અથાણું તૈયાર થશે.

બોરનું અથાણું

પાકાં બોર એક રતલ લઇ તેના બબ્બે કકડા કરવા. તેલ તોલા બે લઇ તેમાં મેથી તોલો ૧, રાઇ તોલો ૧, અને મરચાં નંગ બેનો વઘાર કરવો અને તેમાં બોર નાખવાં. વરાળ વળે અને નરમ થાય એટલે ગોળ રતલ એક નાખવો. મરચાંની ભૂકી તોલો ૧, મીઠું તોલા અઢી, અને હળદર બે આની ભાર નાખવાં. બધું બરાબર હલાવવું અને લોચા પડતું થાય એટલે ઊતારી લેવું, ને ઠંડુ પડવા દઇ બરણીમાં ભરી લેવું.

બોળ કેરીનું અથાણું

સારી તાજી કેરી લઇને તેને ડીંટે દિવેલ ચોપડવું, અને એક મોટા ગોળામાં માય તે કરતાં જરા ઓછી ભરવી. કેરીના વજનથી ચોથા ભાગનું મીઠું નાખવું અને કેરીઓ ડૂબે એટલું પાણી રેડવું. અંદર થોડી કાળી માટી અથવા ગોરમટી નાખવી. આ રીતે બોળ કેરી તૈયાર થાય છે, અને જ્યારે જોઇએ ત્યારે આખી કેરી નીકળે છે.

મરચાંનું અથાણું

લીલાં મરચાં રતલ અઢી લેવાં. મેથી રતલ અર્ધો, રાઇ રતલ ૦।, હળદર તોલા પાંચ, હિંગ તોલા બે, મીઠું રતલ અર્ધો, સરસિયું રતલ અર્ધો, એ બધો મસાલો ભેગો કરીને મરચાં ચીરીને તેમાં ભરવો. પછી એ બધાને બરણીમાં ભરવાં અને ડૂબે એટલું સરસિયું રેડવું.

મરચાંનું બીજી રીતનું અથાણું

લીલાં મરચાં રતલ અઢી લઇ તેની ટોચ સહેજ તોડી નાખવી.

મીઠું રતલ પોણો, દળેલી રાઈ રતલ પોણો, ગોળ રતલ દોઢ, તેલ રતલ ૦l, એ બધાંને બરાબર ફીણવાં. તેમાં મરચાં રગદોળવાં અને બરણીમાં ભરી લેવાં. દર બબ્બે દિવસે મરચાં ઉછાળવાં અને ફેરવવાં. એના રસમાં આદુ છોલીને એની ચીરીઓ તેમજ હળદર છોલીને તેની ચીરીઓ આથવા નાખી શકાય છે.

મરચાંનું સાદુ અથાણું

લીલાં મરચાં રતલ અઢી લઇને તેની ટોચ જરા જરા તોડી નાખવી. મીઠું રતલ પોણો, હળદર તોલા પાંચ લઇને મરચાં સાથે બરણીમાં ભરવું અને તે સૌ ડૂબી જાય એટલો શેરડીનો સરકો રેડવો. બે દિવસમાં અથાણું તૈયાર થઇ જશે.

મેથિયાં

કેરી શેર દશ, રેસા વગરની લઇને તેમાં એક આડો અને એક ઊભો એમ બે કાપા પાડવા અને તેમાં મીઠું શેર બે, દળેલી મેથી શેર અરધો, હીંગ તોલા બે, હળદર શેર ૦l, અને મરચાં શેર અરધો તેને એક શેર દિવેલનું મોણ દઇને એ મસાલો દાબી દાબીને ભરવો. ત્રીજે દિવસે એ બધુ ડૂબે એટલું તેલ રેડવું.

આજ રીતે રાઇની દાળ શેર અર્ધો અને દળેલી મેથી શેર અરધો નાખીને ઉપર મુજબ જ મેથિયાં કરવામાં આવે છે.

મેંથબો

કેરી છોલીને એની છીણ કરવી. છીણ રતલ દસ હોય તો અર્ધો રતલ મીઠું છીણમાં નાખીને બે ત્રણ કલાક રહેવા દઇને પાણી નીચોવી કાઢવું. પાણી નીચોવી નાખ્યા પછી છીણ જોખી લેવી, અને એના વજન જેટલો ગોળ અને તેથી અર્ધી ખાંડ લેવી. મોટા તપેલામાં તેલ રતલ એક ગરમ કરવું અને તેમાં બોરિયાં મરચાં નંગ વીસ, મેથી તોલા બે, રાઇ તોલા

બે, તથા હીંગ બે આની ભારનો વધાર કરવો, અને તેમાં છીણુ નાખી દઇને શેકાવા દેવી. બરાબર હલાવતા જવું અને જરા બફાય એટલે તેમાં ગોળ અને ખાંડ ઉપર મુજબ નાખી દેવાં, અને બરાબર મેળવી લેવાં. તેમાં મરચાંની ભુકી તોલા પાંચ અને હળદર તોલા અઢી નાખવાં. બધુ લચકા પડતું ઘાટું થાય એટલે ઊતારી પાડવું અને ઠરવા દેવું.

રાઇતી કેરીનું અથાણું

કેરી રતલ દસ લઇને તેના આઠ આઠ કકડા કરવા, અને મીઠું રતલ બે લઇ તેમાં એ કકડા બે દિવસ સુધી રાખવા. ત્રીજે દિવસે કાઢી લઇને તડકે સુકવવા. બે દિવસ સુધી એ રીતે તડકે સુકવવા. પછી દળેલી રાઇ રતલ અર્ધો લઇ તેલ રતલ એકમાં સારી રીતે ફીણવી, તેમ જ હળદર નવટાંક અને ગોળ શેર પાંચ મેળવવાં, તેમાં કેરીના કકડા સારી રીતે રગદોળવા, અને બરણીમાં ભરી લેવા.

લીલાં મરીનું અથાણું

મરીના લુમખા રતલ એક લેવા. મીઠું રતલ ૦।, તથા હળદર તોલા બે એ ત્રણેને ભેગાં કરીને બરણીમાં ભરવાં અને તેના ઉપર લીંબુ નંગ પંદરનો રસ કાઢીને રેડવો. બે દિવસ હલાવવું એટલે પૂરતું પાણી થઇ જશે પછી મરીના લુમખા તેમાં ડૂબાડી રાખવા.

લીંબુનું અથાણું

કાગદી લીંબુ રતલ અઢી લેવાં અને તેની નીચેથી આખું રહે એ રીતે ચાર ચીરીઓ કરવી. મરચાંની ભૂકી રતલ ૦।, હળદર તોલા પાંચ, મીઠું રતલ પોણો, હિંગ તોલા બે, ગોળ રતલ એક, તેલ રતલ અર્ધો, એ બધું એકઠું કરી લીંબુમાં ભરવું અને બરણીમાં લીંબુ ભરી તેમાં બીજે દિવસે એ ડૂબે એટલું તેલ રેડવું.

લીંબુનું બીજી રીતનું અથાણું

કાગદી લીંબુ રતલ અઢી લઈ તેના ચાર કકડા કરવા અને મીઠા રતલ અર્ધામાં તેને આથવા. બે દિવસ રાખી ત્રીજે દિવસે તડકે સુકવવા. તેમાં મરચાંની ભૂકી રતલ ૦।, હળદર તોલા પાંચ, હિંગ તોલા બે, મીઠું રતલ ૦।, સેકેલા ધાણા ખાંડેલા રતલ ૦।, ગોળ રતલ દોઢ, તેલ રતલ અર્ધો એ સૌ બરાબર ભેગું કરી તેમાં લીંબુના કકડા રગદોળવા અને બરણી-માં ભરી લેવા.

વાંસનું અથાણું

લીલા વાંસ છોલીને તેના બબ્બે આંગળના કકડા કરવા. કકડા રતલ અઢી લઇ મીઠું રતલ એક અને હળદર તોલા બે, નાખીને બરણીમાં ભરવા, અને કકડા ડૂબે એટલું ઠંડુ પાણી રેડવું. પંદર દિવસ પછી એનો ઉપયોગ કરવો. ઉપયોગ કરતી વખતે વાંસ કાઢીને એને મેથીઆ કેરીનો સંભાર લઇ તેમાં રગદોળવા અને પછી ઉપયોગમાં લેવા.

આ અથાણું બહુ ગરમ છે, માટે બહુ સંભાળીને એનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. નાજુક બાંધાની છોકરીઓ કે સ્ત્રીઓ એ ખાવાનો સ્વાદ જતો કરે એ વધુ ઠીક થશે. અત્રે તો માત્ર નવાઇની ચીજ તરીકે આ અથાણાનો પ્રયોગ આપ્યો છે.



મુરબ્બા

આદાનો મુરબ્બો

આદુ રતલ એક લઈને તેની ઉપરની છાલ ઊતારી નાખવી અને નાના નાના સરખા કટકા કરવા. એ કટકા પાણીમાં અધ-કચરા બાફવા. પછી ચારણીમાં અથવા કપડામાં નાખી પાણી નીતારી નાખવું. ત્રણ રતલ સાકરની ચાસણી કરી તેમાં પેલા કટકા નાખવા અને ચાસણી ઘાટી કરી લેવી. એમાં કેસર તોલો ૦।, ઘુંટીને અને એલચી તોલા બે વાટીને નાખવાં. આ રીતે આદાનો મુરબ્બો તૈયાર થાય છે.

આમળાંનો મુરબ્બો

લીલાં મોટાં આમળાં રતલ એક લેવાં અને તેને વાંસના સોયાથી ટોચી નાખવાં અને પાણીથી બાફવાં. બાફવા માટે માટીના અથવા કલાઈ કરેલા વાસણનો ઉપયોગ કરવો. અરધાં બફાય એટલે ચારણીમાં અથવા વાંસની ટોપલીમાં કાઢી પાણી

નીતારી નાખવું. ત્રણ રતલ સાકરની ચાસણી કરી તેમાં આમળાં નાખવાં અને ચાસણી ઘાટી થવા દેવી. પછી તેમાં એલચી તોલો એક, તથા કેસર તોલો ૦।, નાખવાં. આ મુરબ્બો જૂનો થાય તેમ વધારે ગુણ કરે છે.

યાદ રાખવું કે આમળાં ટોચવામાં વાંસની સળીનો જ ઉપયોગ કરવો. લોખંડની સોય કે ટાંચણી વતી ન ટોચવાં. વખતે કાટ ચઢી આમળાં ઝગડવાનો, અને એ રીતે આરોગ્યને હાનિ પહોંચવાનો સંભવ છે.

કેરીનો મુરબ્બો

મુરબ્બાની કેરી છોલીને તેના સોપારી જેવડા ટૂકડા કરવા અને બાફી નાખવા. ટૂકડાના વજનથી બમણી સાકર લઈ તેની ચાસણી કરવી. ચાસણી ત્રણ તારી થાય ત્યારે તેમાં બાફેલા કકડા નાખવા એટલે પાણી છૂટશે. ફરીથી બેતારી ચાસણી થાય એટલે ઉતારી લઈને તેમાં કેસર વાટીને અને એલચી ખાંડીને નાખવી.

કેરીનો મુરબ્બો [બીજી રીત]

મુરબ્બાની કેરી આવે છે તે અથવા સારી દળદાર કેરી લઈ તેને છોલીને છીણી કાઢવી. છીણમાંથી નીકળે તેટલું ખાટું પાણી નીચોવી કાઢવું. પછી છીણને તાજા પાણીમાં બાફી કાઢવી. સાધારણ બફાય અટલે પાણી નીતારી કાઢવું. એક રતલ છીણ હોય તો ત્રણ રતલ સાકરની ચાસણી કરી તેમાં છીણ નાખવું એટલે પાણી છૂટશે, પછી ચાસણી ઘાટી કરી લેવી. એલચી તોલા બે વાટીને અને કેસર તોલો અર્ધો ઘુંટીને નાખવાં. આ રીતે કેરીનો મુરબ્બો તૈયાર થાય છે. કેરીની છીણ કરવાને બદલે એકથી દોઢ રૂપિયા ભારના કકડા કરીને પણ બાફીને એવો મુરબ્બો કરી શકાય છે, અને કોઈ કોઈ થોડા કકડા અને થોડું છીણ એમ બેઉનો ભેગો મુરબ્બો પણ બનાવે છે.

છીણ કરતાં કેરીના કકડાનો મુરબ્બો કરવો હોય તો થોડી ખાંડ વધુ લેવી પડે છે.

ગુલકંદ

ગુલાબનાં તાજાં ખીલેલાં ફૂલ લાવી તેની પાંદડીઓ છૂટી પાડવી. એક કાચની બરણીમાં પાંદડીઓનો થર પાથરવો અને તેના ઉપર દળેલી સાકર પાથરવી. પાંદડીઓના વજન કરતાં ચાર ગણી સાકર લેવી. એ રીતે પાંદડીઓનો થર અને સાકરનો થર ભરીને બરણી ભરાય એટલે એનું ઢાંકણું બરાબર બંધ કરવું. થોડા દિવસ બરણીને તડકામાં રાખવી. બે ત્રણ મહિનામાં ગુલાબની પાંદડીઓ ગળી જશે ને સાકર સાથે મળી જશે અને એકરસ થઈ જશે. પછી તેમાં કેસર–એલચી વગેરે નાખવાં. કેટલાક માણસો ગુલકંદમાં સોનાના વરખ પણ નાખે છે. ગુલકંદ જેમ જૂનો થાય તેમ તે વધારે સારો ગણાય છે.

ચાસણી કરવાની રીત

સાકર અથવા ખાંડ શેર અઢીમાં પાણી શેર અરધો રેડવું અને તેને ઉકાળવું. જરા ગરમ થાય અને સાકર કે ખાંડ ઓગળી જાય એટલે ગાળી નાખવું અને ફરીથી ઉકાળવું, અને તેમાં લીંબુ નીચોવાવું અથવા થોડુંક દૂધ નાખવું, એટલે મેલ બધો ઉપર તરી આવશે. મેલને ઝારાથી કાઢી લેવો અને ઉકળવા દેવું. પછી ઝારા પર સહેજ લઇ ઠંડુ થવા દઇ આંગળી પર એકાદ ટીપું લઇને અંગુઠાથી દબાવી જોવું, અને તેમાંથી તાર નીકળે છે કે નહિ તે જોવું. એક તાર નીકળે તો એક તારી, બે તાર નીકળે તો બે તારી, અને ત્રણ તાર નીકળે તો ત્રણ તારી ચાસણી થઇ છે એમ સમજવું.

છુંદો

કેરીની છીણ કરીને તેને સારી રીતે નીચોવી કાઢવી અને એને ઘરમાં કપડાં પર પહોળી કરવી. પછી નવટાંક તેલમાં

મરચાં ને રાઇ મૂકીને વઘાર કરવો. વઘારમાં છીણુ નાખી દઇને તેને થોડીવાર શેકવી. પછી તેમાં છીણુના વજન બરાબર ખાંડ નાખવી, અને ખાંડેલાં મરી, તજ તથા લવિંગ ખાંડીને આશરે બે તોલા, તેમજ મીઠું તોલા બે નાખવું, અને લચકા પડતું થાય એટલે ઉતારી લેવું.

બીલીનો મુરબ્બો

કુણાં મોટાં બીલાં લઇ તેના ઉપરની છાલ ઉતારી નાખવી અને તેનાં કાકડીની માફક ગોળ પતીકાં પાડી તેને પાણીમાં બાફી કાઢવાં અને પાણી નીતારી નાખવું. બીલીનાં પતીકાં એક રતલ હોય તો ત્રણ રતલ સાકરની ચાસણી કરી તેમાં પતીકાં નાખી ચાસણી ઘાટી કરી લેવી. આ રીતે બીલીનો મુરબ્બો તૈયાર થાય છે.

બીલીનો મુરબ્બો બંધકોષ કરે છે માટે અપચો, અજીર્ણ અથવા બંધકોષના દર્દીઓએ એનો વધારે ઉપયોગ ન કરવો.

ભૂરા કોળાનો મુરબ્બો

પાકા ભૂરા કોળાની છાલ ઉતારી એને કાપવું. અંદરથી બી તથા પોચો ગરભ કાઢી નાખવાં અને બાકીના ભાગના બબ્બે તોલાના આશરેના કકડા કરવા. એ કકડા પાણીમાં અધકચરા બાફવા અને કપડામાં અથવા ચાળણીમાં નાખી પાણી નીતારી લેવું. એક રતલ કકડા હોય તો ત્રણ રતલ સાકર લઇ તેની ચાસણી કરવી, અને તેમાં પેલા કકડા મેળવી દેવા અને બરાબર ઘાટી ચાસણી કરી લેવી. ઠંડુ પડે એટલે એલચી તોલા ૨, વાટીને અને કેસર તોલો ૦।, ઘુંટીને મેળવવાં. આ રીતે ભૂરા કોળાનો મુરબ્બો તૈયાર થાય છે.

સફરજનનો મુરબ્બો

સારાં તાજાં સફરજન લઇ તેની છાલ ઉતારી ગોળ પતીકાં કરવાં. પતીકાં એક રતલ લઇ ત્રણ રતલ સાકરની ચાસણી

કરી તેમાં નાખવી અને ચાસણી ઘાટી કરી લેવી. પછી એલચી તોલા બે વાટીને અને કેસર તોલો ૦ા ઘુંટીને નાખવું. પતીકાને બદલે કટકા હશે તો પણ ચાલશે.

હરડેનો મુરબ્બો

સારી મોટી હરડે લઇને તેને દૂધમાં બાફવી. બરાબર નરમ પડે એટલે દૂધમાંથી કાઢી લઇ એના નાના નાના કકડા કરવા અને એ કકડા એક રતલ હોય તો ત્રણ રતલ સાકર લઇ તેની ચાસણી કરી તેમાં પેલા કકડા નાખવા અને ચાસણી ઘાટી કરી લેવી. કોઇ કોઇ કકડા કરવાને બદલે હરડેનો ઝીણો છોલ કરી છીણ જેવો કરીને તેનો મુરબ્બો કરે છે.



સામાન્ય રસોઈ

ખાંડવી

ચણાનો બારીક લોટ આશરે અર્ધા શેરનો એક વાડકો ભરીને લેવો અને તેમાં મોળીછાશ બે વાડકા નાખવી.

એમાં મીઠું તો. ાા, હળદર એક આનીભાર, હીંગ એક આનીભાર, મરચાં તો. ાા, નાખવાં.

અને ધીમે તાપે ચઢાવવું ને જાડું કરવું.

વચ્ચે તવેતો ઉભો રહે એટલું જાડું થવા દેવું ને ઉતારી લેવું.

ઉનો ઉનો લોટ બે થાળીમાં તેલ ચોપડીને પાતળો પાથરવો.

ચાકુવતી ઉભા કાપ મૂકવા અને વીંટા વાળવા.

તેલ શે. ા, માં રાઈ તો. ાા, નો વઘાર કરી એ તેલ વીંટા ઉપર રેડી દેવું અને તેના ઉપર કોપરાની છીણ તો. ૩,

અને કોથમીર તો. ૧, નાખવાં.

ખાટીછાશ હોય તો એમાં એક વાડકીએ ત્રણ વાડકી પાણી રેડવું.

ચણાનો લોટ ખૂબ ઝીણો લેવો.

ખીચડી

ચોખા શેર એક, તુવેરની દાળ શેર અરધો. ચાર શેર પાણીનું આધણ મૂકી આધણ થાય એટલે દાળ ધોઇને ઓરી દેવી. દાળ જરા ખદખદે એટલે ચોખા ધોઇને ઓરી દેવા.. હળદર તોલો ૦ા અને મીઠું તોલા ત્રણ નાખવાં.

કોદરીની ખીચડી

સારી છડેલી કોદરી શેર ૦ાા તુવેરની અથવા મગની દાળ શેર ૦ા. પાણી શેર ૨ માં તુવેરની અથવા મગની દાળ ઓરવી. દાળ ચઢવા આવે એટલે કોદરી નાખવી અને મીઠું તો. ૧ તથા હળદર બે આનીભાર નાખવાં. બરાબર ચઢે એટલે નીચે ઉપર કોલસા મૂકીને પૂરતી સીઝવા દેવી.

ઘઉંની ખીચડી

ઘઉંના ફાડા શે. ૦ાા, મગની દાળ શે. ૦ા, પાણી શે. ૨ માં મગની દાળ તથા ઘઉંના ફાડા ઓરવા ને મીઠું તો. ૧, ને હળદર એક આનીભાર નાખવાં. બરાબર ચઢે એટલે નીચે ઉપર કોલસા મૂકીને પૂરતી સીઝવા દેવી.

પાપડીના લીલવાની ખીચડી

પાપડીના લીલવા શે. ૦ાા અને ચોખા શે. ૦ાા. મગની દાળ શેર ૦ા. તેલ તો. ૫ માં રાઇ તો. ૦ાા, તથા મરચાં નં. ૪ નો વઘાર કરી તેમાં પાણી શે. ૨ રેડવું ને ઉપર મુજબ ખીચડી કરવી.

બટાટાની ખીચડી

બટાટા શે. ૦ાા, છોલીને ઝીણા સમારવા, ચોખા શે. ૦ાા,

મગની દાળ તેા. ૫. તેલ તેા. ૫ માં રાઇ તેા. ના ને મરચાં નં. ૪ નેા વઘાર કરવેા અને પાણી શે. ૨. રેડવું ને તેમાં બટાટા, ચેાખા ને દાળ નાખવાં. આદુ મરચાં તેા. ૨, મીઠું તેા. ૧, તથા હળદર એક આનીભાર નાખવાં. બરાબર ચઢે એટલે નીચે ઉપર કેાલસા મૂકીને પૂરતી સીઝવા દેવી.

બાજરીની ખીચડી

બાજરી શે. ાા, ધેાઇને સારી રીતે છડીને છેાડાં કાઢી નાખવાં. મગની દાળ શે. ા, ચેાખા તેા. ૫, ત્રણેને બરાબર ધેાઇને પાણી શે. રાા, માં ઓરી દેવાં ને મીઠું તેા. ૧, તથા હળદર બે આની ભાર નાખવાં. બરાબર ચઢે એટલે નીચે ઉપર કેાલસા મૂકીને પૂરતી સીઝવા દેવી.

મગની ખીચડી

મગ શે. ા, અને ચેાખા શે. ાા, બેઉને જુદા જુદા ધેાઇ લેવા. પાણી શે. રાા, માં મગ ઓરવા. મગ ચડવા આવે ત્યારે તેમાં ચેાખા ઓરી દેવા અને મીઠું તેા. ૧, તથા હળદર બે આની ભાર નાખવી ને બરાબર ચઢે એટલે પૂરતી સીઝવા દેવી.

મગની દાળની ખીચડી

મગની દાળ શે. ા, ચેાખા શે. ાા, એ બેઉને ધેાઇને પાણી શે. ૨, માં ઓરવાં ને મીઠું તેા. ૧, હળદર બે આની ભાર નાખવાં તથા ચઢે એટલે ઉતારી લેવી.

મગની દાળની ખીચડી [બીજી રીત]

મગની દાળ શે. ા, અને ચેાખા શે. ાા, બેઉને ધેાઇ લેવા. ઘી તેા. ૫, માં લવીંગ તથા તજ તેા. ાા, કાળાં મરી તેા. ા, નેા વઘાર કરી તેમાં ખીચડી નાખવી ને પાણી શે. ૨, રેડવું. મીઠું તેા. ૧, હળદર બે આની ભાર ને કુંણું આદુ સમારીને તેા. ાા, નાખવું. બરાબર ચઢે એટલે ઉતારીને ઢાંકણુ ઉપર થેાડા કેાલસા મૂકીને સીઝવા દેવી.

લીલા વટાણાની ખીચડી

લીલા વટાણા શે. ૦॥, અને ચેાખા શે. ૦॥, તેલ તેા. ૫, માં રાઈ તેા. ૦॥, તથા મરચાં નંગ ૪, નેા વઘાર કરી તેમાં પાણી શે. ૨, રેડવું ને વટાણા તથા ચેાખા નાખવા. આદુ મરચાં તેા. ૨, મીઠું તેા. ૧, અને હળદર એક આની-ભાર નાખવાં. બરાબર ચઢે એટલે નીચે ઉપર કોલસા મૂકીને પૂરતી સીઝવા દેવી.

વાલની સણુંગ દાળની ખીચડી

વાલની સણુંગ દાળ શે. ૦॥, ચેાખા શે. ૦॥, તેલ તેા. ૫, માં રાઈ તેા. ૦॥, તથા મરચાં નં. ૪, નેા વઘાર કરી પાણી શે. ૨, રેડવું ને તેમાં દાળ તથા ચેાખા ઓરવા. આદુ મરચાં તેા. ૨, મીઠું તેા. ૧, તથા હળદર એક આનીભાર નાખવી. બરાબર ચઢે એટલે નીચે ઉપર કોલસા મૂકીને પૂરતી સીઝવા દેવી.

ચેાપડાં

ઘઉંનેા લેાટ શે. ૧, લઇ તેમાં તેલ તેા. ૧, નું મેાણ દઇ તેને કઠણ બાંધવેા અને કુટીને નરમ કરવેા. એના લુવા કરી આડણી પર વણવા અને તેના પર ઘી ચેાપડી તેના પર ચેાખાનું અટામણ નાખીને વાળી દઇ એનેા લુવેા કરી અટામણ લઈ ફરીથી બરાબર વણીને તવીપર નાખી ઘી મૂકી શેકવાં. ઉથ-લાવીને બેઉ બાજુ શેકવી અને બદામી રંગનાં થાય એટલે ઉતારી લેવાં.

ઢેબરાં

બાજરીનેા લેાટ શેર એક, ચણાનેા, લેાટ શેર ૦।, અજમેા તેાલેા એક, મીઠું તેાલા બે, હળદર તેાલેા ૦।, મરચાં તેાલેા ૦॥, તલ તેાલેા એક, એ બધું એકઠું કરી એને દહીં અથવા છાસથી મસળીને બાંધવું. ઢેબરાં હાથ ઉપર અગર લુગડા ઉપર

થાબડીને તેલમાં તળવાં. તેલ બરાબર ગરમ થાય પછીથી ઢેબરાં મૂકવાં. એ છતાં ય તેલમાં ફીણ ચઢે અને ઉભરાય તો તેમાં ચપટી મીઠું નાખવું એટલે ઉભરો બેસી જશે. ઢેબરાં બે વખત ફેરવીને લાલાશ પકડે એટલે કાઢી લેવાં. કેટલીક વખત અંદર આદુ–મરચાં અથવા લસણ વાટીને નાખવામાં આવે છે.

ઢેબરાં [બીજી રીત]

બાજરીનો લોટ શે. ૦॥, ઘઉંનો લોટ શે. ૦।, અને ચણાનો લોટ શે. ૦।, લેવો.

આદુ મરચાં તો. ૨, ખાંડ તો. ૩, મીઠું તો. ૧, અજમો તો. ૦॥, તલ તો. ૧, હળદર એક આનીભાર, બે ઝુડી મેથીની ભાજી બારીક સમારેલી નાખીને લોટ બાંધવો. લોટ બાંધતી વખતે ત્રણ તોલા તેલનું મોણ દેવું અને લોટ દહીંમાં બાંધવો. ઉપર મુજબ થાબડીને ઢેબરાં કરી તળી લેવાં.

બાજરીને બદલે જુવારનો લોટ પણ લઇ શકાય.

ઢેબરાં: [ત્રીજી રીત]

ઉપર મુજબ લોટ તૈયાર કરીને તળવાને બદલે તાવી ઉપર તેલ મૂકીને શેકી લેવાં. આવી રીતે શેકવાનાં ઢેબરાં હાથને બદલે થાળી ઉપર લુગડું મૂકી થાપી લેવાય છે ને રોટલી જેવાં મોટાં કરાય છે.

તુવેર–ઢોકળી

રસાવાળી તુવેર કરવાની રીત આપી છે તે મુજબ તુવેર ઓરવી અને મસાલો કરતા પહેલાં તેમાં નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે ઢોકળી તૈયાર કરીને મૂકવી અને તે ચઢે એટલે મસાલો કરવો.

દાળ–ઢોકળી

તુવરની દાળ કરવાની રીત આપી છે તે મુજબ દાળ તૈયાર કરવી અને મસાલો નાખતી વખતે એમાં નીચે પ્રમાણે ઢોકળી તૈયાર કરીને તેમાં નાખવી ને તે ચઢે ત્યારે મસાલો કરવો.

ઢોકળી તૈયાર કરવા માટે ઘઉંનો લોટ તો. ૧૫, ચણાનો લોટ તો. ૫, મીઠું તો. ૦॥, હળદર બે આનીભાર, મરચાં તો. ૦॥, અજમો તો. ૦। ને તેલ તો. ૩ નું મોણ દઈ લોટ કઠણ બાંધવો. એને વણીને અથવા હાથવતી નાની નાની ઢોકળી તૈયાર કરવી.

વાલ-ઢોકળી

વાલ રસાવાળા કરવાની રીત આપી છે તે મુજબ વાલ ઓરવા અને મસાલો કરતા પહેલાં તેમાં ઉપર મુજબ ઢોકળી તૈયાર કરીને મૂકવી અને તે ચડે એટલે મસાલો કરવો.

પાટુડી

ચોખા શે. ૦॥।, અને ચણાની દાળ શે. ૦।, બેઉનો કરકરો લોટ દળાવવો.

મોળીછાશ શે. ૧, માં મીઠું તો. ૧, હળદર એક આની ભાર આદુ મરચાં તો. ૧, અજમો તો. ૧, સફેદ તલ તો. ૧, નાખવાં અને એ બરાબર ઉકળે એટલે ઉપરના લોટને તેલ તો. ૨, નું મોણ દેઈ એમાં નાખવો અને છાસ ચુસાઈ જાય એટલે સરખી રીતે હલાવવો.

નીચે ઉપર કોલસા મૂકીને બફાવા દેવો.

પછી એને થાળીમાં તેલ ચોપડી એક આંગળ જેટલો જાડો પાથરવો, અને એનાં ચકતાં પાડવાં.

તેલ શે. ૦।, માં રાઈ તો. ૦॥, નો વઘાર કરીને આ ચકતાં વઘારી લેવાં.

પાતરાં

ચણાની દાળનો લોટ શેર એક, હળદર બે આનીભાર, અજમો તોલો એક, મીઠું તોલા બે, કોપરૂ ખમણેલું તોલા બે, આદુ મરચાં તોલા બે, આમલી તોલા બે, ગોળ તોલા ચાર, ખારો એક આનીભાર, એ બધાંનું જરા જાડું ખીરૂં કરવું.

પાતરાં બરાબર લૂછી એની પાછળની બાજુએ ખીરૂં ચોપડવું અને એના વાટા વાળવા. પાન મોટાં હોય તો એકજ પાનનો વાટો વળશે અને નાનાં હોય તો બે ત્રણ પાનનો વાળવો. એ રીતે તૈયાર કરેલા વાટા ચારણીમાં મૂકવા અને તપેલીમાં આધણ અરધી તપેલી મૂકી; એની ઉપર ચારણી મૂકવી. એને ઢાંકી દઇ ચુલે ચઢાવવું. પાણીની વરાળ થઇ કલાકેકમાં બરાબર ચઢી જશે, પછી વાટાને ચાકુથી કાપીને પૈતાં પાડવાં, અને પાશેર તેલમાં અજમો તો. ૧, નાખી વઘાર કરવો. કેટલીક વખત અજમાને બદલે રાઈ અથવા મેથીનો વઘાર કરવામાં આવે છે.

વઘારવાને બદલે એ પૈતાંને ભજિયાં અથવા ઢેબરાંની માફક તેલમાં તળવામાં પણ આવે છે. બનતા લગી તળેલાં પાતરાં કરતાં બાફેલા અને વઘારેલાં પાતરાં પચવામાં હલકાં હોય છે.

પાતરાં [બીજી રીત]

તુરિયાં શેર એક છોલી સાફ કરીને લાંબાં સમારવાં. નવટાંક તેલમાં એક આની ભાર ખારો અને નવટાંક પાણી નાખીને હલાવવુ એટલે દૂધ પાણી થશે. તેમાં તુરિયાંના સારેલા કટકા નાખવા, અને આદુ મરચાં તોલો એક, મીઠું તોલો પોણો, સાકર તોલો અર્ધો અને એક આની ભાર હળદર નાખવાં.

પાતરાંના વીંટાના બબ્બે આંગળના કટકા કરવા. તુરિયાંનું શાક ખદખદે ને વરાળ વળે એટલે તેમાં પાતરાંના કટકા નાખવા-ને ઢાંકી દેવું ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું.

આ રીતે તૈયાર કરેલાં પાતરાં વધારે નરમ થાય છે ને ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

આવી જ રીતે તુરિયાંને બદલે દુધી અને પાપડીના લીલવામાં પણ પાતરાં મૂકી શકાય છે.

પુડા

મગનો લોટ શેર એક, મીઠું તોલા બે, હળદર તોલો ૦।, હીંગ એક આનીભાર, આદુ–મરચાં તોલા બે, એ બધાંનું ખીરૂં તૈયાર કરવું અને બે કલાક રહેવા દેવું. પછી તવી બરાબર ગરમ થાય એટલે તેલ ચોપડીને ખીરૂ વાડકીથી પાથરી લેવું. પછી આજુબાજુ તેલ મૂકવું ને થોડી વારે તવેતાથી પુડો ઉથલાવવો અને બીજી બાજુ શેકાય એટલે ઊતારી લેવો.

આવી જ રીતે ચણાની દાળના લોટના પુડા પણ થાય છે.

પુરી

રોટલીની માફક મોણ નાખીને કઠણ લોટ બાંધવો. લોટ કઠણ હશે તેમ પુરી સારી થશે. લુઆ કરી પુરી વણવી અને ઘીમાં તળવી. થોડી વારે ફેરવવી અને સહેજ લાલાશ પર આવે એટલે કાઢી લેવી. પુરી સારી થઇ હશે તો દડાની માફક ફુલશે. કેટલીક વખત પુરી સરખા માપની કરવા માટે વણ્યા પછી એની કિનારી વાડકીથી કાપી નાખે છે! આવી જાતની પુરી ભૂમિતિના વર્તુળ સરખી એકધારી ગોળ બને છે! મોણ-વગરની પુરી તાણી તૂટે નહિ એવી ચામડા જેવી થાય છે.

કેળાંની પુરી

ઘઉંનો લોટ શે. ૧, ને તેલ તો. ૪, નું મોણ દેવું ને પાકા કેળા નં. ૩, થી ૪, સારાં છુંદીને તેનાથી લોટ બાંધવો. જરૂર પડે તો થોડું દૂધ લેવું. લુવા કરીને પુરી વણીને તળી લેવી.

ગળી પુરી

ઘઉંનો લોટ શે. ૦॥, રવો શે. ૦।, ને ઘી તો. ૪, નું મોણ દેવું ને ખાંડ શે. ૦।, નું પાણી કરી તેનાથી કઠણ લોટ બાંધવો ને સારી રીતે કુંપીને લુવા કરીને પુરી વણીને તળવી.

ચોખાની પુરી

ચોખાનો લોટ શે. ૧, ને ઘી તો. ૧, નું મોણ દઇને

મીઠું તો. ૦ાા, ને જીરૂ તો. ૦ા, નાખીને ખળખળતા ગરમ પાણીથી તવેતાથી હલાવી લોટ બાંધવો ને નાના લુવા કરી પુરી વણીને તળી લેવી.

ફરસી પુરી

ઘઉંનો લોટ શે. ૦ાા, ચણાનો લોટ શે. ૦ા, ને ઘી તો. ૪, નું મોણ દેવું ને મીઠું તો. ૧, જીરૂ તો. ૧, મરી તો. ૧, ને હળદર બે આનીભાર નાખીને કઠણ લોટ બાંધવો અને નાના લુવા કરીને પુરી વણીને તળવી.

ભજીયાં

ચણાની દાળનો લોટ શેર એક, ધાણાજીરૂ તોલા એક, હળદર તોલો ૦ા, મીઠું તોલા બે, આખાં મરી તોલો ૦ા, આખા ધાણા તોલો અર્ધો, હીંગ બે આનીભાર, અને ખારો એક આનીભાર એ બધાનું ખીરૂં તૈયાર કરવું અને તેમાં બટાટાનાં, ગલકાનાં, કેળાનાં, સૂરણનાં, કે કાંદાનાં પૈતાં બોળીને ઢેબરાંની માફક તેલમાં તળવાં.

ખીરામાં ઉકળતું તેલ આશરે અર્ધો તોલો નાખવું એટલે ભજીયાં પોચાં થશે.

અજમાનાં પાનનાં ભજીયાં

અજમાનાં પાન સાફ કરી ઉપર મુજબ ખીરૂં તૈયાર કરી એના ભજીયાં કરવાં.

કાંદાનાં ભજીયાં

કાંદા સમારીને ખીરામાં ભેળવી ઉપર મુજબ બે વખત તળવાથી કાંદાનાં કડક ભજીયાં થાય છે.

કેરીનાં ભજીયા

આફુસની પાકી કેરીના છોલીને મોટા કકડા કરવા અને ઉપર મુજમ ખીરૂ તૈયાર કરી એનાં ભજીયાં કરવાં.

પોઇનાં ભજીયાં

પોઇના પાન સાફ કરીને લેવાં.

ઉપર મુજબ ખીરૂ કરીને એને બે વખત ઉથલાવીને અર્ધાં કાચાં કાઢી લેવાં. આ રીતે બધાં ભજીયાં એક વખત અર્ધાં કાચાં કાઢીને ઠંડાં પડવા દેવાં.

પછી બીજી વખત એને તળવાં અને સારી રીતે તળવા દેવાં એટલે કડક થશે.

મરચાનાં ભજીયાં

લીલાં મરચાંનાં ડીંટાં કાઢી નાખવાં અને તેમાં ચાકુથી છેદ મૂકવો.

ઉપર મુજબ ખીરૂ તૈયાર કરી એનાં ભજીયાં કરવાં.

આઠની ભાજીનાં ભજીયાં

એ પણ પોઇનાં પાનનાં ભજીયાંની માફક થાય છે.

બે વખત તળીને એ ભજીયાં કડક કરાય છે.

મેથીની ભાજીનાં ભજીયાં

ચણાનો લોટ તો. ૧૫, ચોખાનો લોટ તો. ૫, ધાણા-જીરૂ તો. ૦॥, હળદર એક આનીભાર, મીઠું તો. ૧, આખાં મરી તો. ૦॥, ધાણા તો. ૦॥, દરાખ તો. ૧, હીંગ એક આનીભાર દહીં તો. ૫, ખારો એક ચપટી અને ખાંડ તો. ૧, નાખીને ખીરૂ કરવું અને તેમાં મેથાની ભાજી ઝીણી સમારીને તો. ૧૦, નાખવી.

તેલ કકડે એટલે તો. ૧, એમાં નાખવું.

પછી એના ડબકા મૂકીને ભજીયાં તળવાં.

ચણાના લોટને બદલે બાજરીનો લોટ પણ આમાં વાપરી શકાય.

રતાળુનાં ભજીયાં

રતાળુ શે. ૧, છોલીને એનાં બડાં પૈતાં પાડવાં અને

એને ખારો એક આનીભાર અને મીઠું તો. ૧, લગાડીને એ કલાક રહેવા દેવાં.

પછી ઉપર પ્રમાણે ખીરૂ તૈયાર કરી એનાં ભજીયાં કરવાં.

ભાત

એક શેર ચોખા માટે અઢીશેર પાણીનું આધણ મૂકવું. આધણ બરાબર ઊકળે એટલે ચોખા ત્રણ ચાર વખત ધોઇ બરાબર ચીકાશ જતી રહે ત્યારે એને ઓરી દેવા. પછી જ્યારે ચોખા બરાબર ચડી જાય ત્યારે નીચે ઊતારી ઉપરના ઢાંકણમાં બે ત્રણ કોલસા મૂકવા. નવા ચોખા હોય તો ઓરતી વખતે તેમાં એકાદ ચમચો ઘી નાખવું એટલે ભાત છૂટો થશે. ચોખા જૂના હોય તો ઘણી વખત શેરે ત્રણ શેર સુધી પાણી જોઇએ.

એક બીજી પણ રીત છે. તપેલામાં ચોખા ભરી દીધા પછી તેની ઉપર લગભગ ૨ાા, વેઢા ડૂબે એટલું પાણી અંદર ઉમેરી ભાતનું આધણ મૂકવાથી ભાત બરાબર થઇ રહે છે. ભાતનું ઓસામણ ફેંકી ન દેવું. ભાત એઠો જ રાંધવો, ભાતનું ઓસામણ ફેંકી દેવાથી ભાતમાંનાં લગભગ ઘણાં ખરાં પોષક તત્વોનો નાશ થાય છે, માટે આવી મૂર્ખાઇ કદી ન કરવી જોઇએ.

કૉલી ફ્લાવરનો ભાત

કૉલી ફ્લાવર શેર ૦ાા, લઇ તેને સમારી ને પાણીથી ધોઇ લેવું.

ચોખા શે. ૦ાા, સારી રીતે ધોઇ લેવા.

ઘી તો. ૫, માં તજ લવીંગનો વઘાર કરવો અને દોઢ શેર પાણી વઘારી લેવું તેમાં ચોખા ને કૉલી ફ્લાવર નાખી દેવાં.

મીઠું તો. ૧, આદુ મરચાં તો. ૧, સાકર તો. ૦ાા, નાખવાં.

બરાબર ચઢે એટલે સીઝવા દેવો અને પછી એમાં ખમણેલુ કોપરૂ તો. ૨, અને કોથમીર તો. ૦ાા, નાખવાં.

નાળિયેરના દૂધનો ભાત

ચોખા શેર અર્ધો સારી રીતે ધોવા.

એક નાળિયેર ખમણીને તેના ખમણને નીસાતરા ઉપર વાટતા જવું. ને કપડાના કટકાથી નીચોવતાં જવું. એ રીતે એમાંથી એક શેર જેટલુ દૂધ કાઢવું.

એક તપેલીમાં ઘી તોલા બે માં તજ લવીંગનો વઘાર કરવો અને તેમાં દૂધ વઘારવુ ને ધોયેલા ચોખા ઓરી દેવા.

મીઠું તોલો પોણો, આદુ મરચાં તોલો એક, હળદર એક આનીભાર ને સાકર તોલો અર્ધો એમાં નાખવાં ને ભાત ચઢવા દેવો.

ભાત બરાબર ચઢે એટલે તેમાં સમારેલી કોથમીર તોલો એક નાખવી.

આ રીતે નાળિયેરના દૂધનો ભાત તૈયાર થશે.

નાળિયરના દૂધનો ભાત [બીજી રીત]

ઉપર મુજબ ચોખા શેર અર્ધો ધોઇ લેવા અને નાળિયેરનું દૂધ શેર એક કાઢવું.

એક તપેલીમાં ઘી તોલા ત્રણમાં તજ લવીંગનો વઘાર કરવો અને તેમાં દૂધ વઘારવુ ને ધોયેલા ચોખા ઓરવા.

ભાત બરાબર ચઢે એટલે તેમાં ખાંડ દોઢ પાશેર અને કેસર ઘુટેલું એક આનીભાર નાખવાં.

આ રીતે બીરંજ જેવો નાળિયેરના દૂધનો ભાત તૈયાર થશે.

પાપડીના લીલવાનો ભાત

પાપડીના લીલવા શે. ૦ાા, લેવા.

ચોખા શે. ૦ાા, સારી રીતે ધોઇ લેવા.

તેલ તો. ૫, માં રાઈ મરચાં કે હીંગનો વઘાર કરવો અને અઢી શેર પાણી વઘારી લેવું. તેમાં ખારો એક આનીભાર નાખવો.

પછી તેમાં પાપડીના લીલવા ઓરવા.

લીલવા ચઢવા આવે એટલે ચોખા ઓરવા.

મીઠું તો. ૧, આદુ મરચાં તો. ૧, સાકર તો. ૦ાા, નાખવાં.

ચઢે એટલે સીઝવા દઇને ખમણેલું કોપરું તો. ૨, અને કોથમીર તો. ૦ાા, નાખવાં.

લીલા વટાણાનો ભાત

લીલા વટાણા શે. ૦ાા, લેવા ને ચોખા શે. ૦ાા, ધોઇ લેવા.

ઘી તો. ૫, માં તજ લવીંગનો વઘાર કરવો અને પાણી શેર દોઢ વઘારવું તેમાં લીલા વટાણા ને ચોખા નાખવાં.

એમાં મીઠું તો. ૧, આદુ મરચાં તો. ૧, સાકર તો. ૦ાા, નાખવાં.

બરાબર ચઢે એટલે સીઝવા દેવો અને પછી એમાં ખમણેલુ કોપરૂ તો. ૨ અને કોથમીર તો. ૦ાા, નાખવાં.

મુઠિયાં

ઘઉં અને ચણાની દાળનો લોટ શેર એક, મીઠું તોલા બે, હળદર તોલો ૦ા, ધાણાજીરૂ તોલો એક, સાકર તોલો અર્ધો, મરચાં તોલો ૦ા, મેથીની ભાજી ઝીણી સમારેલી શેર એક,—એ બધાંને તેલ તોલા એકનું મોણ દઇ પાણીમાં લોચા પડતું બાંધી એનાં મુઠિયાં વાળવાં, અને તેને પાતરાંની માફક બાફી કાઢી વઘારી લેવાં; અગર તો ભજિયાંની માફક બાફ્યા સિવાય તળી લેવાં.

અળવીના દાંડાના મુઠિયાં

અળવીના પાતરાંના દાંડાની નસો કાઢી ઝીણા સમારીને શે. ૦ાા, લેવા. તેમાં મીઠું તો. ૧, નાખીને પાણી નીચોવી કાઢવું. ઘઉંનો લોટ તો. ૧૫, ચણાનો લોટ તો. ૫, ને તેલ તો. ૪, નું મોણ દેવુ ને તેમાં દાંડા નાખવા. મીઠું તો. ૦ાા, મરચાં તો. ૧, ધાણાજીરૂ તો. ૧, ખાંડ તો. ૧, અને લીંબુ

નં. ૧ નો રસ, નાખીને લોટ બાંધી મુઠિયાં વાળીને તળી લેવાં અથવા ઉપર મુજબ બાફીને વઘારી લેવાં.

કોબીનાં મુઠિયાં

કોબી શે. ૦ાા, ઝીણી સમારવી અથવા છીણી લેવી. ઘઉંનો લોટ તો. ૧૫, તથા ચણાનો લોટ તો. ૫, ને તેલ તો. ૪, નું મોણ દેવું. તેમાં કોબી નાખીને મીઠું તો. ૧, મરચાં તો. ૧, ધાણાજીરૂ તો. ૧, ખાંડ તો. ૧, ખટાશ જોઇતી હોય તો લીંબુ નંગ ૧, નો રસ, નાખીને લોટ બાંધી મુઠિયાં વાળીને તળી લેવાં.

કૉલી ફ્લાવરનાં મુઠિયાં

કૉલી ફ્લાવર શે. ૦ાા, ઝીણું સમારવું. ઘઉંનો લોટ તો. ૧૫, ને ચણાનો લોટ તો. ૫, ને તેલ તો. ૪, નું મોણ દેવું તેમાં કૉલી ફ્લાવર નાખવું ને મીઠું તો. ૧, ધાણાજીરૂ તો. ૧, ખાંડ તો. ૧, ખટાશ જોઇતી હોય તો લીંબુ નં. ૧, નો રસ નાખીને લોટ બાંધવો ને મુઠિયાં વાળીને તળી લેવાં.

ડોડીનાં ફૂલનાં મુઠિયાં

ડોડીનાં ફૂલ શે. ૦ાા, લઇને ઝીણાં સમારવાં ને ઉપરની રીત પ્રમાણે એનાં મુઠિયાં વાળીને બાફવા મૂકવાં.

દુધીનાં મુઠિયાં

દુધી છોલીને ઝીણી સમારવી અથવા છીણી લેવી. છીણ શે. ૦ાા, માં ઘઉંનો લોટ દોઢ પાશેર ચણાનો લોટ તો. ૫, મીઠું તો. ૧, મરચાં તો. ૧, ધાણાજીરૂ તો. ૧, ખાંડ તો. ૧, હળદર બે આનીભાર, હીંગ વાલ એક, નાખવાં ને લોટને તેલ તો. ૪, નું મોણ દેવું. બધું ભેગવીને લોટ બાંધવો ને મુઠિયાં વાળવાં અને તળી લેવાં.

મેથીની ભાજીનાં મુઠિયાં

મેથીની ભાજી શે. ૧, ઝીણી સમારવી. ઘઉંનો લોટ શે.

ના, ને ચણાનો લોટ શે. ન, ને તેલ તો. ૪ નું મોણ દેવું ને તેમાં ભાજી નાખી મીઠું તો. ૧, મરચાં તો. ૧ાા, ધાણાજીરૂ તો. ૧, ખાંડ તો. ૨, હળદર બે આનીભાર અને હીંગ વાલ એક નાખીને મુઠિયાં વાળવાં ને તળી લેવાં.

લૂણીનાં મુઠિયાં

લૂણીની ભાજી સાફ કરીને શે. ના, લઇને ઝીણી સમારવી. ઘઉંનો જાડો લોટ શે. ાાા, ને તેલ તો. ૪, નું મોણ દેવું. મીઠું તો. ૧, હળદર બે આનીભાર મરચાં તો. ૧ાા, ધાણા જીરૂ તો. ૧ અજમો તો. ના, ને ખાંડ તો. ૧, નાખીને લોટ બાંધવો અને મુઠિયાં વાળીને બાફવા મૂકવાં.

રોટલા

રોટલા મોટા ભાગે બાજરી, જુવાર અથવા મકાઇના થાય છે; પણ બાજરી અને જુવાર વધારે ખવાય છે.

બાજરીના લોટમાં ત્રીજા ભાગનો ઘઉંનો લોટ મેળવી તેના રોટલા બનાવવાથી તે સ્વાદિષ્ટ ને સારા બને છે.

બાજરીનો લોટ સંચે દળાવાથી એનું સત્વ ઓછું થઇ જાય છે.

બાજરી અને જુવારમાં ઘઉંના કરતાં તેલનું પ્રમાણ વધારે છે, એટલે એમાં મોણની જરૂર પડતી નથી. બાજરીનો લોટ થોડુંથોડું પાણી લઇને બરાબર મસળીને તૈયાર કરીને રોટલો ઘડવો, અને માટીની તવી ઉપર શેકવો. તવી ગરમ થયા પછી પાણીનો છાંટો નાખી જોવો. પાણી ચચણે એટલે એ પૂરતી ગરમ થઇ છે એમ જાણવું. તવી ગરમ થઇ નહિ હશે તો રોટલો ચોંટી જશે. થોડીવારે રોટલો ફેરવવો. એ વખત તવીમાં ફેરવી પછી દેવતામાં શેકી ફુંલાવી લેવો.

રોટલી

રોટલી મોટે ભાગે ઘઉંની થાય છે. અનાજમાં ઘઉં સર્વનો

રાજા છે. ઘઉંના હાથે દળેલા લોટમાં જીવનતત્વો અને ખનિજ ક્ષાર, એ બન્ને જળવાઇ રહે છે. સંચે દળેલા તથા આટાની મીલના લોટમાં એ બન્ને ઉપયોગી તત્વો નાશ પામેલાં હોય છે, માટે બનતા લગી હાથદળામણનો લોટ વાપરવાનો વહિવટ રાખવો.

ઘઉંના બારીક લોટમાં શેરે નવટાંક તેલનું મોણ નાખવું. એને કોકરવાલા પાણીથી કઠણ બાંધવો. જે ઘરમાં બંધકોશ અને અપચાનાં દર્દોથી કોઇ પીડાતું હોય તો રોટલીમાં તેલને બદલે દિવેલનું મોણ નાખવાથી ફાયદો થવા સંભવ છે. પછી થોડી-વારે રોટલી કરતી વખતે લોટને પુષ્કળ કસણીને તેમ જ બીજું પાણી ઉમેરીને પોતાને જોઇએ તેવી ઢીલી કણેક કરવી અને નાનો લુવો લઇને ચોખાના અટામણથી બરાબર રોટલી વણવી, અને તવી ઉપર શેકવી. બે વખત ફેરવી ત્રીજી વખતે દેવતા પર નાખી લેવી, અને ખંખેરી નાખી થાળીમાં મૂકી તેના પર ઘી ચોપડવું.

કેટલીક વખત એક શેર લોટમાંથી ત્રીસ પાંત્રીસ રોટલી વણવામાં આવે છે અને કેટલીક વખત આઠ દસ પણ વણાય છે. એટલું ધ્યાન રાખવું કે રોટલી બરાબર શેકાવી જોઇએ.

રોટલી પાતળી કે જાડી તૈયાર થાય એ અગત્યની વાત નથી. એ બરાબર શેકાવી જોઇએ એજ અગત્યની વાત છે. રોટલી બરાબર શેકાયલી હશે તો જાડી હશે તો પણ એમાં પૂરતી મીઠાશ માલુમ પડશે.

બે પડી રોટલી

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે કણેક બાંધીને એના બે લુવા લેવા. લુવા સહેજ પહોળા કરી એના ઉપર ઘી ચોપડવું અને ઘી ચોપડેલો ભાગ અટામણમાં બોળવો. એ રીતે અટામણવાળા બેઉ ભાગ એકઠા કરી બેઉ લુવાનો એક લુવો કરી અટામણ

લઇ તેની રેાટલી વણવી અને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે એને શેકવી.

એને દેવતા પર નાખવી નહિ પણ બરાબર શેકાય ને ફૂલે એટલે ઉતારી લઇ ખંખેરી ને બે પડ જુદાં કરવાં અને ઘી ચેાપડવું.

રસ રેાટલી, કેળાં રેાટલી વગેરેનાં જમણમાં આવી રેાટલી કરાય છે.

આઠ પડી રેાટલી

ઉપર જણાવ્યા મુજબ કણેક બાંધીને એના બે લુવા લેવા. લુવા પહેાળા કરી એના ઉપર ઘી લગાડી અટામણમાં બેાળી બેઉ લુવાનેા એક લુવેા કરવેા અને તેને વણીને મેાટેા કરી તેના ઉપર ઘી ચેાપડી અટામણ ભભરાવી એને બેવડી વાળવી. એના ઉપર ઘી લગાડી અટામણ ભભરાવવુ અને ફરીથી વાળવી અને ઘી ચેાપડી અટામણ ભભરાવી એનેા લુવેા કરી દેવેા.

એ લુવાની અટામણ લઇને રેાટલી વણવી અને ઉપર મુજબ તવી પર શેકવી અથવા ઘી મુકીને કકડાવી લેવી.

આ રેાટલીનાં પડ છૂટાં છૂટાં કરી શકાતાં નથી પણ એક જ રેાટલીમાં આઠ પડ થાય છે.

અડદની દાળનાં વડાં

અડદની દાળ રતલ ૧ ત્રણ ગણા પાણીમાં પલાળી રાખવી. પછી એને નીસાતરા પર વાટવી. તેમાં આદુ મરચાં તેા. ૩, મીઠું તેા. ૧ાા, હળદર તેા. ૦ા, મરચાં તેા. ૦ાા, આખા ધાણા તેા. ૧ નાખવા ને એને બે કલાક રહેવા દેવું.

પછીથી એનાં હાથ ઉપર અથવા થાળી પર કપડાનેા ભીનેા કકડેા મૂકી થાબડીને વડાં કરવાં ને તેલમાં તળી લેવાં.

અડદ ને મગની દાળનાં વડાં

અડદની દાળ શે. ૦ા અને મગની દાળ શે. ૦ા લઇને જુદી

જુદી પલાળવી અને બીજે દહાડે નીશાતરા પર જુદી જુદી વાટી લેવી.

મીઠું તેા. ૧, આદુ મરચાં તેા. ૨, ખાંડ તેા. ૦॥, ખારેા એક આનીભાર, હળદર, એક આનીભાર એઉ દાળ એકઠી કરીને ભેળવવાં.

એક કલાક રહેવા દઇને વડાં કરવાં અને તેલમાં તળી લેવાં.

જુવારનાં વડાં

જુવાર શે. ૦॥, ને ઘઉં શે. ૦॥, એઉને ધેાઇને છડી લેવાં ને એને સુકાવા દઇ છેાડાં કાઢી નાખવાં. એમાં અડદની દાળ શે. ૦।, નાખીને એને જાડુ ભરડવું. વડાં કરવાં હેાય તેને આગલે દિવસે રાતે ગરમ પાણીમાં આ લેાટમાં તેલ તેા. ૫ નું મેાણુ દઇને પલાળવેા ને ખારેા એક આનીભાર નાખવેા.

બીજે દિવસે એમાં મીઠું તેા. ૧॥, હળદર બે આનીભાર, આદુ મરચાં તેા. ૪, કેાથમીર તેા. ૨, ખાંડ તેા. ૨, નાખીને ખટાશ જોઇતી હેાય તેા લીંબુનેા રસ નીચેાવવેા.

એનાં ડબકાની પેઠે વડાં તળવાં.

તુવેરના લીલવાનાં વડાં

તુવેરના લીલવા શે. ૧, લઇને બારીક કાઢવા. પાણી શે. ૦॥, નું આધણુ મૂકી તેમાં ગેાળ શે. ૦।, નાખદેા ને મીઠું તેા. ૧, નાખવું. ખદખદે એટલે ચેાખાનેા લેાટ શે. ૦॥, નાખીને ઢાંકી દેવું. થેાડીવાર પછી હલાવવું અને તેમાં તુવેરના લીલવા ઉમેરવા ને આદુ મરચાં તેા. ૨, મીઠું તેા. ૧, ગરમ મસાલેા તેા. ૨, કેાથમીર તેા. ૧, કેાપરાનું ખમણુ તેા. ૪, નાખવું ને સારી રીતે બધુ મેળવી લેવું. એનાં હાથ ઉપર થડીને નાનાં નાનાં વડાં કરીને વચ્ચે આંગળીથી કાણું પાડવું ને તેલમાં તળવાં. આ વડાં ગરમ ગરમ ખાવાથી ઘણાં સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

મગની દાળનાં વડાં

મગની દાળ શે. ૦ાા, પલાળવી. બીજે દિવસે એ નીશાતરા પર વાટી લેવી.

મીઠું તો. ૧, આદુ મરચાં તો. ૨, ખાંડ તો. ૦ાા, ખારો એક આનીભાર, હળદર એક આનીભાર, સુકા ધાણા અદકચરા ખાંડેલા એક તોલો વાટેલી દાળમાં ભેળવવા.

તે પછી એનાં વડાં કરવાં ને તેલમાં તળી લેવાં.

મકાઇનાં વડાં

મકાઇનો લોટ શે. ૦ાાા અને ઘઉંનો લોટ શે. ૦ા લેવો.

આદુ મરચાં તો. ૨, ખાંડ તો. ૩, મીઠું તો. ૧, અજમો તો. ૦ાા તલ તો. ૧, હળદર એક આનીભાર લઇને લોટ મેળવી ત્રણ તોલા તેલનું મોણુ દઇ એને દહીંમાં બાંધવો અને ત્રણ કલાક લોટ રહેવા દેવો.

તે પછી એનાં હાથ ઉપર નાનાં નાનાં વડાં કરીને તેલમાં તળી લેવાં.

ભરડાનાં વડાં

ચણાની દાળ શે. ૦ા ચોખા શે. ૦ા જુવાર શે. ૦ાા એ ત્રણેને જાડાં ભરડાવવાં.

એને તેલ તો. ૨ નુ મોણુ દેવુ અને ખારો એક આનીભાર નાખવો અને સહેજ ઉના પાણીમાં પલાળવું.

બીજે દિવસે એમાં આદુ મરચાં તો. ૨, મીઠું તો. ૧, ખાંડ તો. ૧, અને દહીં તો. ૫ ઉમેરવું.

પછી એનાં વડાં કરવાં અને તેલમાં તળી લેવાં.

ભરડાનાં વડાં : [બીજી રીત]

ચણાની દાળ શે. ૦ા, અડદની દાળ શે. ૦ા, ચોખા શે. ૦ા, અને જુવાર શે. ૦ા, એ ચારેને જાડાં ભરડાવવાં.

એને તેલ તો. ૨, નું મોણુ દેવું અને એક આનીભાર

ખારો નાખીને સહેજ ઉના પાણીમાં પલાળવું.

બીજે દિવસે એમાં આદુ મરચાં તો. ૨, મીઠું તો. ૧, ખાંડ તો. ૧, દહીં તો. ૫, અને એક ઝુડી મેથીની ભાજી ઝીણી સમારીને નાખવી.

પછી એનાં વડાં કરવાં અને તેલમાં તળી લેવાં.

ભાતનાં વડાં:

ભાત શે. ૧, માં ચણાનો લોટ શે. ०।, ને તેલ તો. ૨, નું મોણ દઇને નાખવો ને મીઠું તો. ૧, આદુ મરચાં તો. ૩, હળદર તો. ०।, કોથમીર તો. ૧, ખાંડ તો. ૧, ભેળવવાં ને એનાં ડબકાની પેઠે વડાં તળવાં.

હાંડવો

ચણાની દાળ તો. ૫ ચોખા તો. ૫ તુવેરની દાળ તો. ૫ મગ તો. ૫ જુવાર તો. ૧૦ બાજરી તો. ૧૦ નો જાડો લોટ દળાવવો ને તેલ તો. ૨ નું મોણ દઇ ખારો વાલ ૧ નાખીને બાર કલાક પલાળી રાખવો. ખટાશ જોઇતી હોય તો દહીં તો. ૫ નાખવું.

બીજે દિવસે તેમાં મીઠું તો. ૧ આદુ મરચાં તો. ૨, અજમો તો. ०॥, તલ તો. ૧ ને હળદર બે આનીભાર નાખવાં ને તપેલીમાં દસ તોલા તેલ મૂકીને આ બધું ભેગુ કરેલું રેડી દેવું. ધીમે તાપે ચઢાવવું ને ઉપરની બાજુ પણ કોલસા મૂકવા.

હાંડવો [બીજી રીત]

ઉપર પ્રમાણેજ કરવો પણ તેમાં દૂધી શે. ०॥, છીણીને નાખવી. એજ રીતે મેથીની ભાજી, કાંદા, કોબી વગેરેનો હાંડવો થાય છે.



કઢી, કઠોળ ને દાળ

કઢી

છાશ શેર એક, મીઠું તોલા બે, હળદર બે આનીભાર, આદુ, મરચાં, કોથમીર, (લીલા ધાણા) ગોળ દરેક તોલો અરધો, ચણાની દાળનો લોટ તોલા બે, આ બધું બરાબર મિશ્ર કરવું. તે પછી તેમાં મીઠા લીમડાના બે પાંખડાં નાખવાં; તેમજ ઘી તો. ૫, માં જીરૂં, મેથી અથવા મરચાં નાખી હીંગ કે લસણનો વઘાર કરવો. કઢી સાત ઉભરા આવે ત્યાં સુધી ઉકાળવી ને ત્યાર પછી ઊતારી લેવી.

ઘણી વખત દહીં ભાંગીને આજ રીતે કઢી કરાય છે.

અગથિયનાં ફૂલની કઢી

ઉપર મુજબ કઢી કરવી અને તેમાં અગથિયાનાં ફૂલ શે. ૦।. ઝીણાં સમારીને નાખવાં.

કાંદાની કઢી

ઉપર પ્રમાણે કઢી કરવી અને તેમાં કાંદા શે. ૦ા, ઝીણા સમારી ઘીમાં સાંતળીને નાખવા.

કેળાંની કઢી

ઉપર પ્રમાણે કઢી કરવી ને તેમાં કેળાં નંગ બે સમારીને નાખવાં.

ગલકાંની કઢી

ઉપર પ્રમાણે કઢી કરવીને તેમાં ગલકાં શે. ૦ા, સમારીને ઘી તો. ૧, માં સાંતળીને નાખવાં.

ચીભડાંની કઢી

ઉપર પ્રમાણે કઢી કરવી અને તેમાં ચીભડાં શે. ૦ા, છીણીને નાખવાં.

તુવેરના લીલવાની કઢી

ઉપર પ્રમાણે કઢી કરવી અને તેમાં તુવેરના લીલવા શે. ૦ા, બાફીને અદકચરા વાટવા ને તેમાં તલ તો. ૨, શેકી ને વાટીને નાખવા અને એ બેઉ કઢીમાં નાખવાં.

બુંદીની કઢી

ઉપર પ્રમાણે કઢી કરવી અને તેમાં બુંદી શે. ૦ા નાખવી. બુંદી પાડવાની રીત ફરસાણના પ્રકરણમાં આપી છે.

ભીંડાની કઢી

ઉપર મુજબ કઢી કરવી અને તેમાં ભીંડા શે. ૦ા ઘીમાં સાંતળીને નાખવા.

મૂળાની કઢી

છાશ શે. ૧, માં ચણાનો લોટ તો. ૨ા, મીઠું તો. ૧, આદુ મરચાં તો. ૨, હળદર બે આનીભાર, ખાંડ તો. ૧ મેળવવાં. ઘી તો. ૦ા માં જીરૂ તો. ૦ા ને મેથી તો. ૦ા નો વઘાર કરીને છાશ રેડવી ને ઉકળવા દેવું. એમાં મૂળાના કંદ દોઢ પાશેરની

પાતળી લાંબી ચીરીઓ કરીને નાખવી. બરાબર ઉકળે એટલે ઉતારતી વખતે કોથમીર તો. ૧ નાખવી.

મોગરીની કઢી

ઉપર પ્રમાણે કઢી કરવી અને મોગરી શે. ૦। ઝીણી સમારીને નાખવી.

સરગવાનાં ફૂલની કઢી

ઉપર મુજબ કઢી કરવી અને તેમાં સરગવાનાં ફૂલ શે. ૦। વાટીને નાખવાં.

સરગવાની સીંગની કઢી

ઉપર મુજબ કઢી કરવી અને તેમાં સરગવાની સીંગ શે. ૦। પાણીમાં બાફીને નાખવી.

ચણા

ચણા શે. ૧, ને પાણી શે. ૩॥, માં બાફવા મૂકવા ને ખારો વા. ૨, નાખવો. બરાબર બફાય એટલે મીઠું તો. ૧॥, આદુ મરચાં તો. ૨, હળદર એક આનીભાર અને ખાંડ તો. ૧, નાખવાં. તેલ તો. ૦।, માં રાઇ તો. ૦॥, ને હીંગ વા. ૧, નાખીને વઘાર કરવો. આ ચણા રસાવાળા થાય છે.

ચોળા

ચોળા શે. ૧, ને પાણી શે ૩, માં બાફવા મૂકવા ને ખારો વા. ૨, નાખવો. બરાબર બફાય એટલે મીઠું તો. ૧॥, ખાંડ તો. ૧, આદુ મરચાં તો. ૨, હળદર એક આનીભાર નાખવાં ને તેલ તો. ૦।, માં અજમો તો. ૦॥, નાખીને વઘાર કરવો. ખાટા ચોળા કરવા હોય તો કોકમ તો. ૨, અને ગોળ તો. ૧, નાંખવો. આ ચોળા રસાવાળા થાય છે.

ચોળા [બીજી રીત]

ચોળા શે. ૧, ને બાર કલાક પાણીમાં પલાળવા અને બાર કલાક લુગડાના કકડામાં બાંધી રાખવા એટલે સણગા

આવી જશે. તેલ તેા, ૫, માં અજમેા તેા. ૧, નાખીને ચેાળા વઘારવા ને પાણી શે. ૦ાા, રેડીને ખારેા વા. ૧, નાખવેા. બરાબર ચઢે એટલે મીઠું તેા. ૧ાા, મરચાં તેા. ૧, ધાણા જીરૂ તેા. ૧, અને ખાંડ તેા. ૧, નાખવાં.

તુવેર

આખી તુવેર શે. ૧, ને પાણી શે. ૪, માં બાફવા મૂકવી. ને ખારેા વાલ બે નાખવેા.

બરાબર બફાય એટલે મીઠું તેા. ૧ાા, કેાકમ તેા. ૧, આદુ મરચાં તેા. ૨, ગેાળ તેા. ૩, હળદર એક આનીભાર નાખવાં.

તેલ તેા. ૦ાા, માં અજમેા તેા. ૦ાા, નેા વઘાર કરવેા અને તુવેર વઘારવી.

આ તુવેર રસાવાળી થાય છે.

મગ

મગ શે. ૧, ને પાણી શે. ૩, માં બાફવા મૂકવા ને ખારેા વાલ ૧, નાખવેા. બરાબર બફાય એટલે મીઠું તેા. ૧ાા, આદુ મરચાં તેા. ૨, ખાંડ તેા. ૧, હળદર એક આનીભાર નાખવાં ને તેલ તેા. ૦ા, માં રાઇ તેા. ૦ા, નાખીને વઘાર કરવેા. ખાટા મગ કરવા હેાય તેા છાશ શે. ૦ાા, માં ચણાનેા લેાટ તેા. ૧, મેળવીને રેડવી. આ મગ ઢીલા થાય છે.

મગ [બીજી રીત]

મગ શે. ૧ સવારે પાણીમાં પલાળવા અને સાંજે એની લુગડાના કકડામાં પેાટલી બાંધવી. બીજે દહાડે સણગા આવી જશે. તેલ તેા. ૫ માં રાઇ તેા. ૦ાા ને હીંગ વા. ૧ નાખીને મગ વઘારવા ને પાણી શે. ૦ાા રેડીને ખારેા વા. ૧ નાખવેા. બરાબર ચઢે એટલે મીઠું તેા. ૧ાા મરચાં તેા. ૧ ધાણા જીરૂ તેા. ૧ અને ખાંડ તેા. ૧ નાખવાં.

મગ [ત્રીજી રીત]

મગ બાર કલાક પાણીમાં પલાળી રાખવા. તેલ તો. ૨ માં રાઇ તો, ના ને હીંગ વાલ ૧ નાખીને મગ વઘારવા ને પાણી શે. ૦ાા રેડીને ખારો વા. ૧ નાખવો. બરાબર ચઢે એટલે મીઠું તો. ૧ાા મરચાં તો. ૧ ધાણાજીરૂ તો. ૧ અને ખાંડ તો. ૧ નાખવાં. આ મગ છુટા થાય છે.

મઠ

મઠ શે. ૧ ને પાણી શે. ૩ માં બાફવા મૂકવા ને ખારો વા. ૧ નાખવો. બરાબર બફાય એટલે મીઠું તો. ૧ાા આદુ મરચાં તો. ૨ હળદર એક આનીભાર ને ખાંડ તો. ૧ નાખવાં ને તેલ તો. ૦ા માં રાઇ તો. ૦ા નાખીને વઘાર કરવો. ખાટા મઠ કરવા હોય તો છાશ શે. ૦ાા માં ચણાનો લોટ તો. ૧ મેળવીને રેડવી. આ મઠ ઢીલા થાય છે.

મઠ [બીજી રીત]

મઠ શે. ૧ સવારે પાણીમાં પલાળવા અને સાંજે એની લુગડાના કકડામાં પોટલી બાંધવી. બીજે દહાડે સણગાં આવી જશે. તેલ તો. ૫ માં રાઇ તો. ૦ાા ને હીંગ વાલ ૧ નાખીને મઠ વઘારવા ને પાણી શે. ૦ાા રેડીને ખારો વા. ૧ નાખવો. બરાબર ચઢે એટલે મીઠું તો. ૧ાા મરચાં તો. ૧ ધાણાજીરૂ તો. ૧ ને ખાંડ તો. ૧ નાખવાં.

વટાણા

વટાણા શે. ૧ ને પાણી શે. ૩ માં બાફવા મૂકવા ને ખારો વા. ૨ નાખવો. બરાબર બફાય એટલે મીઠું તો. ૧ાા આદુ મરચાં તો. ૨ હળદર એક આનીભાર અને ખાંડ તો. ૧ નાખવાં. તેલ તો. ૦ા માં રાઇ તો. ૦ાા નાખીને વઘાર કરવો. ખાટા વટાણા કરવા હોય તો કોકમ તો. ૨ અને ગોળ તો. ૧ નાખવો. આ વટાણા રસાવાળા થાય છે.

વાલ

વાલ શે. ૧ ને પાણી શે. ૪ માં બાફવા મૂકવા ને ખારો વા. ૨ નાખવો. બરાબર બફાય એટલે મીઠું તો. ૧ાા આદુ મરચાં તો. ૨ ખાંડ તો. ૧ હળદર એક આનીભાર નાખવાં ને તેલ તો. ૦ા માં અજમો તો. ૦ાા નાખીને વઘાર કરવો. આ વાલ રસાવાળા થાય છે.

વાલ [બીજી રીત]

વાલ શે. ૧, ને બાર કલાક પાણીમાં પલાળીને ચોવીસ કલાક લુગડાના કકડામાં બાંધી રાખવા એટલે સણગા આવી જશે. પછી એને પાણીમાં નાખીને એનાં છોડાં હાથથી છોલી કાઢવાં. તેલ તો. ૫, માં અજમો તો. ૧, નાખીને વાલ વઘારવા ને પાણી શે. ૧, રેડીને ખારો વાલ ૨, નાખવો. બરાબર ચઢે એટલે મીઠું તો. ૧ાા, મરચાં તો. ૧, ખાંડ તો. ૧, કોથમીર તો. ૧, ને કોપરાનું ખમણ તો. ૨, નાખવાં.

અડદની દાળ

અડદની દાળ શે. ૧, ને પાણી શે. ૨, માં ઓરવી ને ખારો વાલ ૧, નાખવો. બરાબર ઓગળે એટલે મીઠું તો. ૧, હળદર એક આની ભાર, આદુ મરચાં તો. ૨, ખાંડ તો. ૧, અને કોપરાનું ખમણ તો. ૨, નાખવાં. છાશ શે. ૦ાા, અથવા ખાટું દહીં શે. ૦ા, ઉમેરવું ને બરાબર ચઢે એટલે ઉતારી લેવી.

ચણાની દાળ

ચણાની દાળ શે. ૧, દોઢ કલાક પાણીમાં પલાળવી. તેલ તો. ૧, માં રાઇ તો. ૦ાા, ને હીંગ વાલ ૧, નાખીને દાળ વઘારવી ને પાણી શે. ૦ાા, રેડવું અને ખારો વા. ૧, ને મીઠું તો. ૧ાા, મરચાં તો. ૧, ખાંડ તો. ૧, હળદર એક આનીભાર નાખવાં. બરાબર ચઢે એટલે ઉતારી લેવું.

ચોળાની દાળ

ચોળાની દાળ શે. ૧, દોઢ કલાક પાણીમાં પલાળવી. તેલ તો. ૧, ને અજમો તો. ૦ા, નાખીને દાળ વઘારવી. પાણી શે. ૦ા, રેડવું ને ખારો વા. ૧, મીઠું તો. ૧, મરચાં તો. ૧, ને ખાંડ તો. ૧, નાખવાં. બરાબર ચઢે એટલે ઉતારી લેવી.

દાળ

તુવેરની દાળ માટે શેરે ત્રણ શેર પાણીનું આધણ મૂકી આધણ બરાબર થાય એટલે દાળ ગરમ પાણીથી ધોઇને ઓરી દેવી. સહેજ ખારો નાખવો, પછી જ્યારે દાળ બરાબર ઓગળી જાય ત્યારે તેમાં નીચે પ્રમાણે મસાલો નાખવો. મીઠું તોલા બે હળદર તોલો ૦ા, મરચાં તોલો ૦ા, ધાણાજીરૂં તોલો એક, કોકમ તોલા બે, ગોળ તોલા બે, મેથીની સુકી ભાજી તોલો ૦ા, અંદર નાખવા; અને જોઇતું પાણી ઉમેરવું. લીલી કોથમીર, આદુ-મરચાં તથા ખમણેલું કોપરૂં નાખવાથી દાળ સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

એ બધાંને ઉકળવા દેવું. એમાં ત્રણ ઉભરા આવે એટલે ઊતારીને ઘી અગર તેલ તોલો એક, રાઇ તોલો અરધો, મરચાં નંગ પાંચ, અને હીંગ એક આનીભારનો વઘાર કરવો.

આ ઉપરાંત ઘણી વખત દાળમાં કોકમના ફુલ, મગફ-ળીના દાણા ને ખારેકના કકડા અથવા કાજુ પણ નાખવામાં આવે છે.

કોઇ કોઇ વાર સુરણ, ગલકાં, કારેલાં, પાકાં કંટોલાં, વેંગણ, કાચી કેરી, શકરિયાં, કડાંનાં ફૂલ, સરગવાના ફૂલ, સરગવાની સીંગ, કોળુ, કેળાં એ બધાંમાંથી કોઇ પણ એકાદ ચીજ દાળમાં નાખી શકાય છે.

એ રીતે જેમ બને તેમ દાળ વધારે રૂચીકર થાય તે રીતે બનાવવી.

મગની દાળ

મગની દાળ શે. ૧, લઈને દોઢ કલાક પાણીમાં પલાળવી. તેલ તેા. ૨, માં રાઇ તેા. ૦ા, અને મરચાં નં. ૪, ને વઘાર કરીને દાળ નાખવી ને પાણી શે. ૦ા, રેડી ખારો વાલ ૧, નાખવેા. બરાબર ચઢે એટલે મીઠું તેા. ૧, હળદર બે આનીભાર મરચાં તેા. ૧, અને ખાંડ તેા. ૦ા, નાખીને ઉતારી લેવી.

મગની દાળ [બીજી રીત]

મગની દાળ શે. ૧, ધેાઇને પાણી શે. ૨ માં ઓરી દેવી ને ખારો વાલ ૧, નાખવેા. બરાબર ઓગળે એટલે મીઠુ તેા. ૧ા, હળદર એક આનીભાર, આદુ મરચાં તેા. ૨, ખાંડ તેા. ૧, કેાપરાનું ખમણુ તેા. ૨, કેાથમીર તેા. ૧, નાખવાં ને તેલ તેા. ૦ા, માં રાઈ તેા. ૦ા, ને હીંગ વાલ ૧, નેા વઘાર કરવેા. આ દાળ ઢીલી થાય છે. ને ભાત સાથે ખાઇ શકાય છે.

મઠની દાળ

મઠની દાળ શે. ૧, દેાઢ કલાક પાણીમાં પલાળવી. તેલ તેા. ૧, માં જીરૂ તેા. ૦ા, મૂકીને દાળ વઘારવી. પાણી શે. ૦ા, રેડીને ખારો વાલ ૧, મીઠું તેા. ૧, મરચાં તેા. ૧, ને ધાણા જીરૂ તેા. ૧, નાખવાં. બરાબર ચઢે એટલે ઉતારી લેવી.

વાલની દાળ

વાલની દાળ શે. ૧, પાણીમાં દેાઢ કલાક પલાળી રાખવી. તેલ તેા. ૧ માં અજમેા તેા. ૦ા, નાખીને દાળ વઘારવી ને પાણી શે. ૦ા, રેડવું ને ખારેા વાલ ૧, મીઠું તેા. ૧ા, મરચાં તેા. ૧, ખાંડ તેા. ૧, ને હળદર એક આનીભાર નાખવાં. બરાબર ચઢે એટલે ઉતારી લેવી.



શાકભાજી

શાક કરવાની મુખ્ય ત્રણ રીત છે. સંભારિયાં અથવા હવેજિયાં, તળેલું અથવા કોરૂ અને બાફેલું અથવા રસાવાળું. કેટલાંક શાકમાં એક બીજાની મેળવણી થાય છે.

ભાજી બે પ્રકારની થાય છે. રસાવાળી ને રસાવગરની.

અળવી

અળવી શે. ૧, લઈ પાણીમાં બાફવી ને છોડાં કાઢીને સમારવી. તેલ તો. ૩, માં રાઈ તો. ૦ાા, હીંગ વાલ ૦ાા, મૂકીને અળવી વઘારવી ને પાણી શે. ૦ા, રેડવું ને મીઠું તો. ૧, હળદર તો. ૦ા, મરચાં તો. ૦ાા, કોકમનાં ફુલ તો. ૧, ધાણા જીરૂ તો. ૧, ગોળ તો. ૨, નાખવાં ને જોઈએ તેવું શાક કરી લેવું.

કંટોલાં

કંટોલાં શે. ૧, લઈ તેને સમારવાં.

તેલ તેા. ૭, માં મેથી તેા. ૦ાા, અથવા રાઇ તેા. ૦ાા, નેા વઘાર કરવેા અને કંટેાલાં તથા મીઠું તેા. ૧, નાખવું ને ધીમે તાપે ખરૂં થવા દેવું.

બરાબર ચઢે ને ખરૂ થાય એટલે હળદર તેા. ૦ા, મરચાં તેા ૦ાા, ને ધાણજીરૂ તેા. ૧, નાખી હલાવીને ઉતારી લેવું.

કંટેાલાં [બીજી રીત]

કંટેાલાં શે. ૧, સમારવાં. તેલ તેા. ૫, માં રાઇ તેા. ૦ાા, અને હીંગ વાલ ૦ાા, ભારનેા વઘાર કરવેા અને કંટેાલાં ધેાઇને નાખવાં તથા મીઠું તેા. ૧, હળદર તેા. ૦ા, મરચાં તેા. ૦ાા, ધાણાજીરૂ તેા. ૧, ખાંડ તેા. ૦ાા, નાખી ઉછાળીને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું. આ શાક સાધારણ રસાવાળું રહે એટલે ઉતારી લેવું.

કંટેાલાં [મેથીવાળાં]

કંટેાલાં શે. ૧, સમારવા ને મેથી તેા. ૨, રાત ઉપર અથવા છ કલાક અગાઉ પલાળી રાખવી.

તેલ તેા. ૫, માં રાઇ તેા. ૦ાા, અને હીંગ વાલ ૦ાા, ભારનેા વઘાર કરવેા અને કંટેાલાં ધેાઇને નાખવાં તથા ઉપર મુજબ મસાલેા નાખી ઉછાળીને તેમાં પલાળેલી મેથી નાખવી ને ધીમા તાપે શાક ચઢવા દેવું.

કાકડી

કાકડી શે. ૧ છેાલીને સમારવી. તેલ તેા. ૩ માં જીરૂ તેા. ૦ાા મૂકી કાકડી વઘારવી ને પાણી તેા. ૫ ને મીઠું તેા. ૧ નાખવું. બરાબર ચઢે એટલે હળદર તેા. ૦ા મરચાં તેા. ૦ાા ધાણાજીરૂ તેા. ૧ ગેાળ તેા. ૨ કેાકમનાં ફૂલ તેા. ૧ કેાપરાનું ખમણ તેા. ૧ ને કેાથમીર તેા. ૦ાા નાખવાં.

કારેલાં

કારેલાં શે. ૧ લઇ એને સમારીને ગેાળ પૈતાં કરવાં અને તેમાં મીઠું તેા. ૧ નાખી ચેાળીને પાણી કાઢી નાખવું.

તેલ તો. ૭ માં મેથી તો. ૦ાા મૂકીને કારેલાં વઘારી ખારો વાલ ૦ાા ભાર નાખવો ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવાં.

ખરાં થાય એટલે હળદર તો. ૦ા મરચાં તો. ૦ાા ધાણા જીરૂ તો, ૨ ગોળ તો. ૨ નાખીને એકરસ થાય એટલે ઉતારી લેવું.

વાડ કારેલાં

વાડ કારેલાં શે. ૧ લઇ એને સમારવાં ને મીઠું તો. ૧ નાખી નીચોવીને પાણી કાઢી નાખવું. એનું શાક પણ ઉપર જણાવેલી ત્રણ રીતે થઇ શકે છે તેમજ કારેલાં બટાટા, કારેલાં કાંદા અને ભીંડા કારેલામાં બતાવેલી રીતે પણ થાય છે.

કારેલાં કાંદા

કારેલાં શે. ૧, લઇ તેને સમારીને મીઠું તો. ૧, નાખી નીચોવીને પાણી કાઢી નાખવું. કાંદા શે. ૦ાા, લઇને ઝીણા સમારવા.

તેલ તો. ૭, માં મેથી તો. ૦ાા, નાખી વઘાર કરી તેમાં કારેલાં તથા કાંદા નાખવા ને મીઠું તો. ૦ાા, તથા ખારો વાલ ૦ાા, નાખવો.

બરાબર ચઢે એટલે તેમાં હળદર તો. ૦ા, મરચાં તો. ૦ાાા, ધાણા જીરૂ તો. ૨, અને ખાંડ તો. ૦ાા, નાખીને ઉતારી લેવું.

કારેલાં સંભારિયાં

કારેલાં શે. ૧, લેવાં. નાનાં હોય તો આખાં ને મોટાં હોય તો બે કકડા કરી તેમાં અક્કેકો ચીરો મૂકવો.

મીઠું તો. ૧ાા, ધાણાજીરૂ તો. ૨, હળદર તો. ૦ા, મરચાં તો. ૦ાા, ખારો વાલ ૦ાા, ભાર, કોપરાનું ખમણ તો. ૨, ખાંડ તો. ૨, એ બધાને તેલ તો. ૨, નું મોણ દઇ મસાલો તૈયાર કરી કારેલાંમાં ભરવો.

તેલ તો. ૭, માં મસાલો ભરેલાં કારેલાં મૂકવાં ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવાં. જરૂર પડે તો તપેલી ઉપર થાળી મૂકી

ચાળીમાં પાણી રેડવું.

આ મસાલામાં ચણાનો લોટ તો. ૨, ઉમેરવો હોય તો ઉમેરી શકાય છે. એ ઉમેર્યો હોય તો શાક ચોટી ન જાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું.

કારેલાં વેસણ

કારેલાં શે. ૧, લઇ તેના બે ફાચરા કરી બબ્બે આંગળના કકડા કરવા ને એને અર્ધા શેર પાણીમાં મીઠું તો. ૧, ખારો વાલ ૦॥, ભાર નાખીને બાફવા ને દબાવીને પાણી કાઢી નાખવું.

ચણાનો લોટ તો. ૪, ધાણાજીરૂ તો. ૨, મીઠું તો. ૦॥, હળદર તો. ૦।, મરચાં તો. ૦॥, ખાંડ તો. ૦॥, કોપરાનું ખમણ તો. ૨, એ બધાંને તેલ તો. ૨, નું મોણ દેવું ને મસાલો તૈયાર કરવો.

તેલ તો. ૭, માં મેથી તો. ૦॥ નો વઘાર કરી તેમાં કારેલાંના કકડા વઘારવા ને એક બે વખત ઉછાળવા ને ઉપરનો મસાલો નાખી ઢાંકી દેવું ને થોડીવાર રહી હલાવવું. મસાલામાંનો લોટ બરાબર ચઢે ત્યાં સુધી શાક ચઢવા દેવું.

આ રીતે કારેલાંના નાના કકડા કરીને તેને બાફ્યા સિવાય પણ ઉપર મુજબ એનું શાક કરી શકાય છે.

કાંદા

કાંદા શે. ૧, ઉપરનાં ફોતરાં કાઢીને સમારવા. તેલ તો. ૫, માં લસણ તો. ૦॥, મૂકી કાંદા વઘારવા. બરાબર ચઢે એટલે મીઠું તો. ૧, હળદર તો. ૦।, મરચાં તો. ૦॥, ધાણાજીરૂ તો. ૧, નાખવાં ને ઉતારી લેવું.

કાંદા [બીજી રીત]

નાના કાંદા શે. ૧, લઇ ઉપરનાં ફોતરાં કાઢી નાખવાં ને બબ્બે ચીરા મૂકવા.

મીઠું તો. ૧, હળદર તો. ૦।, મરચાં તો. ૦॥, ખાંડ

તેા. ૧, ધાણાજીરૂ તેા. ૧, ગરમ મસાલેા તેા. ૧, ને તેલ તેા. ૨, નું મેાણ દઇ એ કાંદામાં ભરવું.

તેલ શે. ૦ા, [અથવા ઘી શે. ૦ા,] માં આ કાંદા મૂકી ધીમે તાપે ચઢવા દેવા. ચેાટી ન જાય તેનું ધ્યાન રાખવું.

કાંદા-વડી

કાંદા શે. ૧, ઉપરનાં ફેાતરાં કાઢીને સમારવા વડી શે. ૦ા, લઇને અધકચરી કરવી.

તેલ શે. ૦ા, માં વડી તળવી. લાલ થાય એટલે પાણી શે. ૦ાા, રેડવું ને કાંદા નાખવા.

કેરી

પાકવા આવેલી કેરી શે. ૧ ને સમારવી ને ગેાટલા આખા રાખવા. તેલ તેા. ૨ માં મેથી તેા. ૧ નાખી કેરી ગેાટલા વઘારવા ને પાણી શે. ૦ા તથા મીઠું તેા. ૧ નાખવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તેા. ૦ા ધાણાજીરૂ તેા. ૧ ગેાળ તેા. ૨ નાખીને ઉતારી લેવું.

કેરી-વડી

ઉપર પ્રમાણે કેરી શે. ૧ ને વડી શે. ૦ા અધકચરી છુંદી લેવી.

તેલ તેા. ૫ માં વડી શેકવી. શેકાય એટલે પાણી શે. ૦ાા રેડવું ને કેરી નાખવી ને ઉપર જણાવેલી રીતે ને તે પ્રમાણે મસાલેા નાખી શાક કરવું.

કેળાં

કાચાં કેળાં શે. ૧ લઇ તેને છેાલીને પાણીમાં સમારવાં.

તેલ તેા. ૫ માં રાઇ તેા. ૦ાા નેા વઘાર કરી કેળાંના કકડા નાખવા ને પાણી શે. ૦ાા ઉમેરવું. મીઠું તેા. ૧ તથા ખારેા વા. ૦ાા ભાર નાખવેા.

બરાબર ચઢે એટલે લીલાં મરચાં ઝીણાં સમારી તેા. ૦ાા

હળદર તેા. ૦ા ખાંડ તેા. ૦ાા કેાપરાનું ખમણુ તેા. ૨ તથા કેાથમીર તેા. ૧ નાખી હલાવીને ઉતારી લેવું.

પાકાં કેળાં

રાજેરી કેળાં નં. ૬, ના ત્રણ ત્રણ આંગળના કટકા કરી તેમાં અક્કેકેા ચીરેા મૂકવેા.

મીઠું તેા. ૧, હળદર તેા. ૦ા, મરચાં તેા. ૦ાા, ધાણાજીરૂ તેા. ૨, ખાંડ તેા. ૦ાા, કેાપરાનું ખમણ તો. ૩, ચણાનેા લેાટ તો. ૨, ને તેલ તેા. ૨, નું મેાણ દઇ મસાલેા કરવેા ને તે કેળાંમાં ભરવેા.

તેલ તેા, ૫, માં મસાલા ભરેલાં કેળાં મૂકી ધીમે તાપે ચઢવા દેવાં.

કેળ ફૂલ–ચણાદાળ

કેળ ફૂલમાં નાનાં નાનાં કેળાં હેાય છે તે તથા તેને માથે લાંબી ટેાપી હેાય છે. તેમાંથી કેળાં અને ટેાપીનેા કુંણેા કુંણેા ભાગ સમારવાં. આ રીતે કેળ ફૂલ શે. ૦ાા, લેવું. ચણાની દાળ શે. ૦ા, બે કલાક આગળથી પલાળી રાખવી.

પાણી શે. ૦ાા, માં ખારેા વા. ૦ાા, ભાર નાખી કેળ ફૂલ તથા ચણાની દાળ બાફવા મૂકવાં.

બફાય એટલે પાણી નીતારી નાખવું અને તેલ તેા. ૫, માં રાઇ તેા. ૦ાા, તથા હીંગ વા. ૦ાા, ભારનેા વઘાર કરી બાફેલાં કેળ ફૂલ ને ચણાની દાળ નાખવાં. મીઠું તેા. ૦ાાા, હળદર તેા. ૦ા, મરચાં તેા. ૦ાા, ધાણાજીરૂ તેા. ૧, કેાપરાનું ખમણ તેા. ૧, કેાથમીર તેા. ૦ાા, તથા ખાંડ તેા. ૦ાા, નાખવાં ને હલાવી લેવું.

કેળ ફૂલ–બટાટા

ઉપરની રીતે થાય છે. ચણાની દાળને ઠેકાણે બટાટા શે. ૦ાા, છેાલી સમારીને લેવા.

કૉલી ફ્લાવર

કૉલી ફ્લાવર શે. ૧, લઇ સમારવું.

તેલ તો. ૫, માં રાઈ તેા. ૦ાા, ને હીંગ વા. ૦ાા, ભારનેા વઘાર કરી કૉલી ફ્લાવર અને મીઠું તેા. ૧, નાખવું. તપેલી ઉપર થાળીમાં પાણી રેડવું ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તેા. ૦ા, મરચાં તેા. ૦ાા, ધાણાજીરૂ તેા. ૧, કેાપરાનું ખમણ તેા. ૧, કેાથમીર તેા. ૦ાા, અને ખાંડ તેા. ૦ાા, નાખી હલાવીને ઊતારી લેવું.

કૉલી ફ્લાવર [બીજી રીત]

કૉલી ફ્લાવર શે. ૧ લઇ સમારવું.

તેલ તેા. ૫ માં રાઇ તેા. ૦ાા ને હીંગ વા. ૦ાા ભારનેા વઘાર કરી તેમાં કૉલી ફ્લાવર ને મીઠું તેા. ૧ નાખી પાણી શે. ૦ા ઉમેરવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તેા. ૦ા મરચાં તેા. ૦ાા ધાણાજીરૂ તેા. ૧ કેાપરાનું ખમણ તેા. ૧ કેાથમીર તેા. ૦ાા અને ખાંડ તેા. ૦ાા નાખી હલાવીને ઉતારી લેવું.

કૉલી ફ્લાવર–બટાટા

કૉલી ફ્લાવર શે. ૦ાા લઇને સમારવું ને બટાટા શે. ૦ાા છેાલીને સમારવા.

તેલ તેા. ૫ માં રાઈ તેા. ૦ાા ને હીંગ વા. ૦ાા ભારનેા વઘાર કરવેા. તેમાં કૉલી ફ્લાવર ને બટાટા નાખવા અને મીઠું તેા. ૧ ને ખારેા વા. ૦ાા નાખવેા. તપેલી ઉપર થાળી મૂકી થાળીમાં પાણી રેડવું ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તેા. ૦ા મરચાં તેા. ૦ાા ધાણાજીરૂ તેા. ૧ કેાપરાનું ખમણ તેા. ૧ કેાથમીર તેા. ૦ાા ને ખાંડ તેા. ૦ાા નાખી હલાવીને ઉતારી લેવું.

કોલી ફ્લાવર-વટાણા

કૉલીફ્લાવર શે. ૦॥, ને સમારવું ને વટાણાના દાણા શે. ૦॥, લેવા. કૉલીફ્લાવર ને બટાટામાં બતાવ્યું છે તે રીતે આ શાક કરવું.

કોબીજ

કોબીજ શે. ૧ ઝીણી સમારવી. તેલ તો. ૫ માં રાઇ તો. ૦॥ અને હીંગ વા. ૦॥ ભારનો વઘાર કરી કોબીજ ને મીઠું તો. ૧ નાખવાં ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું. ચોટી ન જાય એનું ધ્યાન રાખવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦ા મરચાં તો. ૦॥ ધાણા-જીરૂ તો. ૧ કોપરાનું ખમણ તો. ૧ કોથમીર તો. ૦॥ ને ખાંડ તો. ૦॥ નાખી હલાવીને ઉતારી લેવું.

કોબીજ [બીજી રીત]

કોબીજ શેર ૧, સારી ઝીણી સમારવી, અથવા ખમણી લેવી. એમાં મીઠું તો. ૧, નાખી પાણી નીચોવી કાઢવું.

તેલ તો. ૨, માં રાઇ તો. ૦॥, ને હીંગ વાલ ૦॥, ભારનો વઘાર કરી તેમાં કોબીજ નાખવી અને આદુ મરચાં તો. ૦॥, કોપરાનું ખમણ તોલા ૨, કોથમીર તો. ૧, અને લીંબુ નંગ ૧, નો રસ નીચોવવો ને કોબીજ અદકચરી ઉતારી લેવી. આ શાકમાં લીંબુને ઠેકાણે મોળુ દહીં શેર ૦ા, નાખી શકાય છે.

કોબીજ-ચણાની દાળ

કોબીજ શેર ૧, ઝીણી સમારવી. ચણાની દાળ શેર ૦ા, એ કલાક પલાળી રાખવી.

તેલ તોલા ૫, માં રાઇ તોલો ૦॥, ને હીંગ વાલ ૦॥, ભારનો વઘાર કરી તેમાં કોબીજ ને ચણાની દાળ નાખી દેવાં અને ખારો વાલ ૦॥, ભાર ને મીઠું તોલો ૧ા તથા પાણી શેર ૦॥, નાખવાં.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦, કોપરાનું ખમણ તો. ૧, કોથમીર તો. ૦।।, નાખવાં. રસાવાળુ જોઇએ તો પાણી રહેવા દેવું ને લચકા પડતું જોઇએ તો તે રીતનું કરવું.

કોળું

કોળું શે. ૧, છોલીને સમારવું.

તેલ તો. ૩, માં મેથી તો. ૦।।, મૂકીને કોળું વઘારવું ને પાણી શે. ૦।।, રેડવું ને મીઠું તો. ૧, નાખવું.

બરાબર ચઢે એટલે આમલી તો. ૧, નું પાણી કરી લેવું ને ગોળ તો. ૨, મરચાં તો. ૦।।, હળદર તો, ૦)=, ધાણા-જીરૂ તો. ૧, નાખવાં ને બરાબર મેળવી ઉતારી લેવું.

કોળું–વાલની દાળ

કોળું શે. ૦।।, છોલીને સમારવું. વાલની દાળ શે. ૦।, બે કલાક પહેલાં પલાળી રાખવી.

તેલ તો. ૫, માં બોડિયાં મરચાં પાંચ ને અજમો તો. ૦।।, નો વઘાર કરવો ને વાલની દાળ વઘારવી ને પાણી શે. ૦।, રેડવું. કોળાના કકડા નાખવા ને ખારો વા. ૦।।. તથા મીઠું તો. ૧, હળદર તો. ૦)= મરચાં તો. ૦।।, ધાણાજીરૂ તો. ૧, ખાંડ તો. ૨ નાખવાં ને બરાબર ચઢે એટલે ઉતારી લેવું.

સણગાવાળી વાલની દાળ અને કોળાનું શાક પણ આ રીતે થાય છે.

ગલકાં

ગલકાં શે. ૧ છોલી સમારીને કટકા કરવા.

ગલકાંને ડીંટથી ચાખી લેવાં કે જેથી કડવાં હોય તે કાઢી નખાય.

તેલ તો. ૩ માં જીરૂ તો. ૦।। નો વઘાર કરી ગલકાના કકડા, મીઠું તો. ૦।। હળદર તો. ૦ મરચાં તો. ૦।। ધાણાજીરૂ તો. ૧ કોપરાનું ખમણ તો. ૧ તથા ખાંડ તો. ૦।। નાખવાં.

બરાબર ચઢે એટલે કોથમીર તો. ાા નાખી ઉતારી લેવું.

ગલકાં-ચોળીના દાણા

ગલકાં શે. ૧, છોલી સમારીને કટકા કરવા, ચોળી શે. ૧, ફોલી તેના દાણા લેવા.

તેલ તો. ૫, માં જીરૂ તો. ાા, નો વઘાર કરી ગલકાં વટાણા, મીઠું તો. ૧, હળદર તો. ાા, મરચાં તો. ાાા, ધાણા જીરૂ તો. ૧ાા કોપરાનું ખમણ તો. ૨, તથા ખાંડ તો. ૧, નાખવાં.

બરાબર ચઢે એટલે કોથમીર તો. ૧, નાખીને ઉતારી લેવું.

ગલકાં-તુવેરના દાણા

ઉપર પ્રમાણે એનું શાક થાય છે.

ગલકાં-વટાણા

ઉપર પ્રમાણે એનું પણ શાક થાય છે.

ગલકાં-પાપડીના લીલવા

ઉપર પ્રમાણે એનું પણ શાક થાય છે. એમાં જીરાને બદલે અજમાનો વઘાર કરવો.

ગવારસીંગ

ગવારસીંગ શેર ૧, લઇ તેનાં દીંટીયાં સાફ કરવાં ને ધોઇ નાખવી.

તેલ તોલા પાંચમાં ખારો એક વાલ ભાર નાખી તેમાં અર્ધો શેર પાણી રેડવું એટલે એ દૂધ જેવું થશે. એમાં ગવારસીંગ નાખવી ને મીઠું તોલો ૧, નાખવું. બરાબર ચઢે એટલે તેમાં શેકીને વાટેલા તલ તોલા બે તેમાં બે તોલા ચણાનો લોટ, એક તોલો ખાંડ અથવા ગોળ એ ત્રણે તથા હળદર તોલો ાા, મરચાં તોલો ાા, ધાણાજીરૂ તોલો ૧, અજમો તોલો ાા, અને દહીં શેર ાા, એ બધું મેળવીને નાખવું. એ બધું એકરસ થાય એટલે ઉતારી લેવું.

આ રીતે આખી ગવારસીંગ તેમ ગવારસીંગના કટકા કરીને શાક કરી શકાય છે.

ઉપર પ્રમાણે દહીં તેમજ ચણાનેા લેાટ નાખ્યા સિવાય પણ ગવારસીંગનું શાક થઇ શકે છે.

ગવારસીંગ [બીજી રીત]

ગવારસીંગ શેર ૧, લઇ તેનાં દીંટીયાં કાઢી બશેર પાણીમાં મીઠું તેા. ૨, અને ખારેા વાલ ૨, નાખીને બાફી કાઢવી. બરાબર બફાય એટલે પાણી કાઢી નાખવું.

તેલ તોલા ૫, માં અજમેા તેા. ૧, નેા વઘાર કરવેા ને ગવારસીંગ નાખી ધાણાજીરૂ તેાલેા ૧, હળદર તો. ૦ાા, મરચાં તેાલેા ૦ાા, ખાંડ કે ગેાળ તેાલા ૨, મેળવી હલાવી ઉછાળી લેવું.

ગવારસીંગ ને કેાળુ

ગવારસીંગના કકડા શે. ૦ાા, ને કેાળુ શે. ૧, લેવાં. તેલ તેા. ૫, માં રાઇ તેા. ૦ાા, નેા વઘાર કરવેા ને તેમાં ગવારસીંગના કકડા ને કેાળુ સમારીને નાખવાં. ખારેા વાલ ૧, નાખવેા તથા પેાણેા શેર પાણી રેડવું.

બરાબર ચઢે એટલે મીઠુ તેા. ૧ાા, હળદર તેા. ૦ા, મરચાં તેા. ૦ાા, ધાણાજીરૂ તેા. ૧, ખાંડ તેા. ૨, નાખી એકરસ કરીને ઉતારી લેવું.

ગુંદાં

પાકાં ગુંદાં શેર ૧, લઇ ધેાઇને ઠળિયા કાઢી નાખવા.

મીઠું તેાલેા ૧ાા, હળદર તેાલેા ૦ા, ધાણાજીરૂ તેાલા ૩, મરચાં તેાલેા ૦ાા, ખાંડ તેાલેા ૧, કેાપરાનું ખમણ તેાલા ૪, ચણાનેા લેાટ તેાલા ૨, ને તેલ તેાલા ૨, નું મેાણ દઇ એ મસાલેા ગુંદામાં ભરવેા.

તેલ તેાલા ૧૦, માં આ રીતે મસાલેા ભરેલાં ગુંદાં મૂકવાં

ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું. ચોટી ન જાય તેનું ધ્યાન રાખવું.

ચોળી

ચોળી શે. ૧ લઇ નસો કાઢી કુંણી હોય તેના કકડા કરવા કે સમારવી ને બાકીની ફોલીને દાણા કાઢવા.

તેલ તો. ૫ માં ખારો વા. ૧ તથા પાણી શે. ૦ાા રેડી દૂધ પાણી કરી તેમાં ચોળી નાખવી ને અજમો તો. ૦ાા તથા મીઠું તો. ૧ નાખવા.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. બે આનીભાર ધાણાજીરૂ તો. ૨ મરચાં તો. ૦ાા કોપરાનું ખમણ તો. ૧ ખાંડ તો. ૧ ને કોથમીર તો. ૦ાા નાખવાં ને હલાવીને ઉતારી લેવું.

ટમેટા

કાચા ટમેટા શે. ૧, લઇ સમારવા.

તેલ તો. ૫ માં હીંગ વાલ ૦ાા, મૂકીને ટમેટા વઘારવા. પાણી શે. ૦।, તથા મીઠું તો. ૧, નાખવાં.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦।, મરચાં તો. ૦ાા, ધાણાજીરૂ તો. ૧, ને ગોળ તોલા ૨, નાખવો.

ટમેટા [બીજી રીત]

પાકા ટમેટા શેર ૧, લઇ મોટા કકડા કરવા. તેલ તોલા ૫, માં રાઇ તોલો ૦ાા, મૂકી ટમેટા વઘારવા ને પાણી તોલા ૫, તથા મીઠું તોલો ૦ાાા, નાખવાં.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તોલો ૦।, મરચાં તોલો ૦ાા, ધાણાજીરૂ તોલો ૧, ને ખાંડ તોલો ૧, નાખવાં.

ટમેટા–સેવ

પાકા ટમેટા શેર ૧, લઇ ઉપરની રીતે એનું શાક કરવું. ઉતારતી વખતે ચણાની સેવ આવે છે તે શેર ૦।, નાખવી ને હલાવીને થોડી વાર ઢાંકી રાખવું.

ટીંડોરાં

ટીંડોરાં શેર ૧, લઇ ધોઇ કાઢવાં અને લાંબાં અથવા ગોળ સમારવાં.

તેલ તોલા ૫, માં રાઈ અથવા જીરૂ તોલો ૦॥, નો વઘાર કરવો. રાઇ સાથે હીંગ વાલ ૧, ભાર નાખી શકાય. ટીંડોરાં નાખી મીઠું તોલો ૧, વાટેલું નાખવું ને ધીમે તાપે એ ચઢવા દેવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તોલો ૦।, મરચાં તોલો ૦॥, ધાણાજીરૂ તોલો ૧, ને ખાંડ તોલો ૦॥, નાખી હલાવીને ઉતારી લેવું.

ટીંડોરાં ને બટાટા

ટીંડોરાં શેર ૧, ને બટાટા શેર ૦॥, ટીંડોરાં ધોઇને લાંબી ચીરીઓ કરવી ને બટાટા છોલીને તેની પણ લાંબી ચીરીઓ કરવી

તેલ તોલા ૭, માં રાઈ તોલો ૦॥, તથા હીંગ વાલ ૧, ભારનો વઘાર કરવો ને ટીંડોરાં બટાટા નાખી તેમાં મીઠું તોલો ૧॥, વાટેલું નાખવું ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું. ચોટી ન જાય એટલા માટે અવારનવાર હલાવવું. બરાબર ચઢે એટલે હળદર તોલો ૦।, મરચાં તોલો ૦॥, ધાણાજીરૂ તોલો ૧, અને ખાંડ તોલો ૧, નાખી હલાવી ને ઉતારી લેવું.

ટીંડોરાંનાં સંભારિયાં

ટીંડોરાં શેર ૧, લઈ ધોઇ કાઢવાં ને તેમાં અક્કેકો ચીરો મૂકવો.

મીઠું તોલો ૧, હળદર તોલો ૦।, મરચાં તોલો ૦॥, ધાણાજીરૂ તોલો ૨, કોપરાનું ખમણ તોલા ૨, ખાંડ તોલો ૧, ચણાનો લોટ તોલો ૧, અને તલ તોલા ૨, એ બધું એકઠું કરી ટીંડોરામાં એ મસાલો ભરવો.

તેલ તોલા ૫, માં ખારો વાલ ૧, નાખી મસાલા ભરેલાં ટીડોરાં મૂકવાં ને તપેલી ઉપર થાળી રાખી થાળીમાં પાણી રેડવું ને ધીમે તાપે ચઢાવવું. ચોટી ન જાય તે માટે અવાર નવાર ટીડોરાં ઉછાળવાં. બરાબર ચઢે એટલે ઉતારી લેવાં.

કડવાં ટીંડોરાં

ગામડામાં વાડોએ કડવાં ટીંડોરાં અથવા ઘીલોડાં થાય છે તે. શેર ૧ાા, લઇ તેને પથરાથી અદકચરાં છૂંદવાં ને તપેલુ ભરી પાણી લઇ તેમાં એ નાખવાં. બે હાથે ચોળીને એનાં બીયાં કાઢી નાખવાં ને ત્રણ ચાર વખત તાજા પાણીમાં ધોઇ કાઢવાં.

તેલ તોલા ૫, માં જીરૂ તોલા ૦ાા નો વઘાર કરી તેમાં આ ટીંડોરાં નાખવાં ને મીઠું તોલો ૧ નાખીને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું.

ચોટી ન જાય એ માટે અવાર નવાર હલાવવું. બરાબર ચઢે એટલે હળદર તોલો ૦ા, મરચાં તોલો ૦ા, ધાણાજીરૂ તોલો ૧, ખાંડ તોલો ૧, નાખી હલાવી ને ઉતારી લેવું.

ઉપર મુજબ પથરાથી છૂંદવાને બદલે ચીરીઓ પણ કરી શકાય ને સવડ હોય ત્યાં પાણીને બદલે છેલ્લી બે વખત છાશમાં ધોઇ કઢાય એટલે કડવાશ ઓછી થઇ જશે.

ડોડકાં

ડોડકાં શેર ૧, છોલીને ડીંટેથી ચાખીને સમારવાં.

તેલ તોલા ૫, માં જીરૂ તોલો ૦ાા, મૂકી ડોડકાં વઘારવાં મીઠું તોલો ૦ાાા, નાખીને પાણી તોલા ૫, રેડવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર બે આનીભાર, મરચાં તોલો ૦ાા, ધાણાજીરૂ તોલો ૧, ખાંડ તોલો ૦ાા, કોપરાનું ખમણ તોલો ૧, કોથમીર તોલો ૦ાા, નાખી ને ઉતારી લેવું.

ડોડકાં [બીજી રીત]

નાનાં ડોડકાં શેર ૧, છોલીને ડીંટેથી ચાખી અક્કેકો ચીરો મૂકવો.

મીઠું તોલા ૧, હળદર તોલો ૦।, મરચાં તોલો ૦।।, ધાણાજીરૂ તોલા ૨, કોપરાનું ખમણ તોલા ૨, ખાંડ તોલો ૧, ને તેલ તો. ૧, નું મોણ દઇ મસાલો તૈયાર કરવો ને તે ડોડકામાં ભરવો.

તેલ તોલા ૫, માં ડોડકાં મૂકી ધીમે તાપે ચડાવવાં ને ચઢી રહે એટલે ઉતારી ને કોથમીર તોલો ૧, નાખવી.

તુરિયાં

તુરિયાં શેર ૧, લઇ એની નસો છોલી ચાર ચાર આંગળના ટૂકડા કરવા ને તેમાં અકકેકો ચીરો મૂકવો.

તુરિયાંને ડીંટ આગળથી ને નીચેથી કકડો કાપીને ચાખી જોવાં કે જેથી કડવાં તુરિયાં હોય તો કાઢી નખાય.

મીઠું તોલા ૦।।।, હળદર તોલો ૦।, મરચાં તોલો ૦।।, ધાણાજીરૂ તોલા ૨, કોપરાનું ખમણ તોલા ૨, ખાંડ તોલો ૧, ને તેલ તોલા ૧, નું મોણ દઇ મસાલો તૈયાર કરવો અને તે તુરિયાંના કકડામાં ભરવો.

તેલ તોલા ૫, માં કકડા મૂકી ધીમે તાપે ચઢવા દેવા ને ચઢી રહે એટલે ઉતારીને કોથમીર તોલો ૧, નાખવી.

તુરિયાં [બીજી રીત]

તુરિયાં શેર ૧, ની નસો છોલી સમારીને કકડા કરવા.

તેલ તોલા ૨, માં જીરૂ તોલો ૦।।, નો વઘાર કરી તેમાં કકડા અને મીઠું તોલો ૦।। નાખવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તોલો ૦।, મરચાં તોલો ૦।, ધાણાજીરૂ તોલો ૧, ખાંડ તોલો ૦।।, કોપરાનું ખમણ તોલા ૨, અને કોથમીર તોલો ૧, નાખવી ને બરાબર મેળવી ઉતારી લેવું.

તુરિયાં [ત્રીજી રીત]

ઉપર પ્રમાણે પણ પાણી રેડીને રસાવાળુ શાક થઇ શકે છે. ભાત સાથે ખાવા માટે આવા રસાવાળા શાકનો ઉપયોગ થાય છે.

તુરિયાં અને મગની દાળ

મગની દાળ શેર ૦I, ને દોઢ થી બે કલાક પલાળી રાખવી, તુરિયાં શેર ૧, ની નસો છોલી સમારીને કટકા કરવા.

તેલ તોલા ૬, માં રાઇ તોલા ૦II, અને હીંગ ૦II, વાલ ભારનો વઘાર કરવો ને તેમાં મગની પલાળેલી દાળ ને તુરિયાંના કટકા તથા મીઠું તોલો ૧, અને ૦II, વાલ ભાર ખારો નાખવો.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તોલો ૦I, મરચાં તોલો ૦II, ધાણાજીરૂ તોલો ૧, ખાંડ તોલો ૧, કોપરાનું ખમણ તોલા ૨, અને કોથમીર તોલો ૧, નાખી બરાબર મેળવી ઉતારી લેવું.

તુરિયાં અને કાકડી

તુરિયાં શે. ૧, નસો છોલી સમારીને કકડા કરવા. કાકડી શે. ૦II, છોલીને કકડા કરવા.

તેલ તોલા ૩, માં રાઇ તોલો ૦II, ને હીંગ ૦II, વાલ ભારનો વઘાર કરી તુરિયાં કાકડીના કકડા ને મીઠું તોલો ૧, હળદર તોલો ૦I, મરચાં તોલો ૦II, ધાણાજીરૂ તોલો ૧, કોપરાનું ખમણ તોલા ૨, અને ખાંડ તોલો ૦II, નાખવાં.

બરાબર ચઢે એટલે કોથમીર તોલો ૧, નાખી ઉતારી લેવું.

તુરિયાં અને પાતરાં

તુરિયાં શે. ૧, નસો છોલી સમારીને કકડા કરવા.

તેલ તો. ૭, માં પાણી શેર ૦II, અને ખારો વાલ ૧, ભાર નાખવો એટલે દૂધ જેવું થઇ જશે. એમાં તુરિયાંના કકડા નાખવા. મીઠું તો. ૦II, ખાંડ તો. ૧, હળદર તો. ૦I, મરચાં તો. ૦II, નાખવાં. કકડા ખદબદે એટલે તેમાં પાતરાંના નાના નાના દસબાર વાટા કરીને મૂકવા. પાતરાંનો મસાલો વગેરે આ પુસ્તકમાં 'પાતરાં'ને ઠેકાણે આપ્યો છે તે જોઇ લેવો.

બરાબર ચઢે ને પાણી ચૂસાઇ રહે એટલે ઉતારી લેવાં

અને કોપરાનું ખમણ તો. ૩, અને કોથમીર તો. ૨ાા નાખવાં.

આ રીતે તુરિયાં સાથે પાતરાંના નાના નાના વાટા મૂકી શકાય મોટા નહિ એ ધ્યાનમાં રાખવું.

દૂધી

દૂધી શે. ૧, છોલીને સમારવી.

તેલ તો. ૫, માં જીરૂ તો. ૦ાા, મૂકીને દૂધી વઘારવી ને પાણી શે. ૦ાા, મીઠું તો. ૧, ને ખારો વાલ ૦ાા, નાખવો.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. બે આનીભાર, મરચાં તો. ૦ાા, ધાણાજીરૂ તો. ૧, ખાંડ તો. ૦ાા, કોપરાનું ખમણ તો. ૧, કોથમીર તો. ૦ાા, અને ખટાશ નાખવી હોય તો કોકમનાં ફૂલ તો. ૧, ખાંડ તો. ૧ાા, વધારે નાખવી ને ઉતારી લેવું.

દૂધી ચણાની દાળ

દૂધી શેર ૧, છોલીને સમારવી. ચણાની દાળ શેર ૦ા, બે કલાક અગાઉથી પલાળી રાખવી.

તેલ તોલા ૫, રાઈ તોલો ૦ાા અને હીંગ વાલ ૦ાા, ભાર મૂકીને દૂધી તથા ચણાની દાળ વઘારવાં ને પાણી શેર ૦ાા, મીઠુ તોલો ૧, ને ખારો વાલ ૦ાા, નાખવો.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર બે આનીભાર, મરચાં તોલો ૦ાા, ધાણાજીરૂ તોલો ૧, ખાંડ તોલો ૦ાા, કોપરાનું ખમણ તોલો ૧, ને કોથમીર તોલો ૦ાા, નાખવાં ને ઉતારી લેવું.

નોલકોલ

નોલકોલ શે. ૧, લઈ છોલીને સમારવા.

તેલ તો. ૫, ખારો વાલ ૦ાા, ને પાણી શે. ૦ાા, એકઠાં કરવાથી દૂધ પાણી જેવાં થશે. તેમાં નોલકોલના કકડા નાખવા.

બરાબર ચઢે એટલે મીઠું તો. ૧, હળદર તો. ૦)ʼ ભાર મરચાં તો. ૦ાા, ધાણાજીરૂ તો. ૧, કોપરાનું ખમણ તો. ૧, કોથમીર તો. ૦ાા, ખાંડ તો. ૦ાા, નાખી હલાવીને ઉતારી લેવું.

નોલકોલ [બીજી રીત]

નોલકોલ શેર એક લઇ છોલીને ઝીણા સમારવો.

તેલ તોલા પાંચમાં ખારો વાલ અર્ધો ને પાણી શેર ૦।, એકઠાં કરી તેમાં નોલકોલના કટકા ને મીઠું તોલો એક નાખવાં ને ચઢવા દેવું. લીલા કોપરાની વાટી એક ખમણીને નીશાતરા પર વાટી નાખવું ને કપડામાં નાખી ગાળી લેવું. એ રીતે કાઢેલું કોપરાનું દૂધ તથા સાકર તોલો અર્ધો, કોથમીર તોલો અર્ધો, લીલાં મરચાં તોલો અર્ધો, નાખી હલાવીને ઉતારી લેવું.

નોલકોલ-ચણાની દાળ

નોલકોલ શેર ૧, લઇ છોલીને સમારવો ને ચણાની દાળ શેર ૦।, બે કલાક અગાઉથી પલાળી રાખવી.

તેલ તોલા ૬, ખારો વાલ ૦॥, ને પાણી શેર ૦॥।, એકઠાં કરી દૂધ પાણી બનાવી તેમાં નોલકોલના કકડા ને ચણાની પલાળેલી દાળ નાખવાં.

બરાબર ચઢે એટલે મીઠું તોલો ૧॥, હળદર તોલો ૦।, મરચાં તોલો ૦॥, ધાણાજીરૂ તોલો ૧॥ કોપરાનું ખમણ તોલો ૨॥, કોથમીર તોલો ૦॥, ને ખાંડ તોલા ૨, નાખી ઉતારી લેવું.

નોલકોલ-બટાટા

નોલકોલ શેર ૧, લઇ છોલીને સમારવો ને બટાટા શેર ૦॥ લઇ છોલીને સમારવા.

એનું શાક ઉપર પ્રમાણે દૂધપાણી બનાવીને કરવું ને એ મુજબ મસાલો નાખવો.

પરવળ

પરવળ શેર એક લઇ તેને છોલી નાખીને ચીરીઓ કરવી.

તેલ તો. ૫, માં રાઈ તો. ૦॥, અને હીંગ અર્ધો વાલ ભારનો વઘાર કરી તેમાં પરવળની ચીરીઓ તથા દળેલું મીઠું

તેા. ૦॥, નાખવાં ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું. જરૂર લાગે તેા તપેલી ઉપર થાળી મૂકી થાળીમાં પાણી રેડવું. અવાર નવાર હલાવતા જવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તેા. ૦।, મરચાં છ આનીભાર ધાણાજીરૂ તેા. ૧, ખાંડ તેા. ૦॥, કેાપરાનું ખમણ તેા. ૨, અને કેાથમીર તેા. ૧, નાખવાં ને બરાબર હલાવી લેવું.

માંદા માણસ માટે તેલને બદલે ઘીનેા વઘાર કરી આ શાક થઇ શકે છે.

પરવળ [બીજી રીત]

ઉપર પ્રમાણે પણ પાણી રેડીને રસાવાળાં પરવળ થઇ શકે છે.

પરવળ છેાલી ને ચીરીએા કરવાને બદલે છેાડાં સાથે આખાં સમારીને પણ શાક થાય છે. એને ચઢતાં વખત લાગે છે. એ પણ આ રીતે પાણી રેડીને રસાવાળાં અથવા ઉપર પ્રમાણે કેારાં કરી શકાય છે.

પરવળ [સંભારિયાં]

પરવળ શે. ૧, લઇ તેને છેાલીને એમાં અકેકેા ચીરેા મૂકવેા.

ધાણાજીરૂ તેા. ૨, મરચાં તેા. ૦॥, હળદર તેા. ૦।, ચણાનેા લેાટ તેા. ૧, ખમણ તેા. ૨, મીઠું તેા. ૧, ખાંડ તેા. ૧, અને તેલ તેા. ૨, મેળવીને મસાલેા તૈયાર કરી પરવળમાં ભરવેા.

તેલ તેા. ૫, માં પરવળ મૂકીને ધીમે તાપે ચઢવા દેવાં. જરૂર લાગે તેા તપેલી ઉપર થાળી મૂકી થાળીમાં પાણી રેડવું. અવાર નવાર પરવળ ઉછાળતા રહેવું કે જેથી ચેાંટી જાય નહિ.

બરાબર ચઢે એટલે ઉપરથી કેાથમીર તેા. ૧, નાખી લેવી.

પાપડી

પાપડી શે. ૧, ની નસ કાઢી કુણી પાપડી છોડાં સોતી લેવી ને દાણાવાળી પાપડીના દાણા કાઢવા.

તેલ તેા. ૫, માં ખારો વાલ ૧, ભાર તથા પાણી શેર ૦॥, રેડી દૂધ પાણી જેવું થાય એટલે પાપડી તથા દાણા નાખવા. મીઠું તેા. ૧, તથા અજમો તેા. ૦॥, નાખવાં.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તેા. ૦।, મરચાં તેા. ૦॥, ધાણાજીરૂ તેા. ૧, કોપરાનું ખમણ તેા. ૧, શેકીને વાટેલા તલ તેા. ૧, ખાંડ તેા. ૧, ને કોથમીર તેા. ૦॥, નાખવાં ને હલાવી-ને ઉતારી લેવું.

પાપડી [બીજી રીત]

ઉપર મુજબ પાપડીનું શાક તૈયાર કરવું. તેમાં કોપરાનું ખમણ લખ્યુ છે તે નાખવુ નહિ પણ દૂધ શેર ૦।, નાખવુ ને બરાબર એક રસ થવા દેવું.

દૂધને બદલે કોપરાનું દૂધ પણ નાખી શકાય. કોપરાની એક કાચલી ખમણી તેને વાટીને નીચોવી લેવાથી કોપરાનું દૂધ નીકળશે. એ ઘણું મીઠું હોય છે ને એ નાખીને કરેલું શાક ખૂબ સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

પાપડી–ઢોકળી

પાપડી શેર ૧, નસ કાઢી કુંણી હોય તેા કકડા કરવા ને દાણા વાળી હોય તેા દાણા કાઢવા.

તેલ તેા. ૫, માં ખારો વાલ ૧, ભાર તથા પાણી શે. ૧, રેડી દૂધ પાણી જેવું થાય તેમાં પાપડી નાખવી. મીઠું તેા. ૧, તથા અજમો તેા. ૦॥, તથા આદુ મરચાં તેા. ૧, નાખવાં.

ઘઉંનો લોટ શેર ૦।= ચણાનો લોટ તેા. ૫. મેળવી મીઠું તેા. ૦॥, હળદર તેા. ૦।= ભાર, મરચાં તેા. ૦॥, અજમો

તો. ૦।, ને તેલ તો. ૩, નું મોણુ દઈને લોટ જરા કઠણુ બાંધવો અને વણીને અથવા હાથવતી ઝીણી ઝીણી ઢોકળી તૈયાર કરવી.

પાપડી ખદખદે એટલે તેમાં ઢોકળી મૂકવી ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવી.

બરાબર ચઢે એટલે સાકર તો. ૧, કોપરાનું ખમણુ તો. ૨, અને કોથમીર તો. ૧, નાખવાં.

આજ રીતે વાલોળ ને ઢોકળી થઈ શકે છે. લસણુ નાખવું હોય તો અજમો ન નાખવો.

પાપડીના લીલવા

લીલવા શે. ૧, લેવા.

તેલ તો. ૧૦, માં ખારો વા. ૧, તથા પાણી શે. ૧, નાખી દૂધ પાણી તૈયાર કરવું તેમાં લીલવા તથા મીઠું તો. ૧, નાખવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર બે આનીભાર, આદુ મરચાં તો. ૨, અજમો તો. ૦॥, ખાંડ તો. ૧, કોપરાનું ખમણુ તો. ૨, કોથમીર તો. ૦॥, નાખી રસાપડતુ ઉતારી લેવું.

લીલુ લસણુ નાખવું હોય તો અજમાને બદલે તે નાખવું.

પંડોળાં

પંડોળાં શે. ૧, લઈ તેના બબ્બે આંગળના કકડા કરીને સમારવા ને મીઠું તો. ૧, નાખી પાણી નીચોવી નાખવું.

તેલ તો. ૩, માં રાઈ તો. ૦।, ને હીંગ વાલ ૦।, મૂકી પંડોળાં વઘારવાં ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવાં.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર બે આનીભાર, મરચાં તો. ૦।, ધાણાજીરૂ તો. ૦॥, ખાંડ તો. ૦।, નાખવાં ને ઉતારી લેવું.

પંડોળાં [બીજી રીત]

ઉપર પ્રમાણે શાક કરીને ચણાનો લોટ તોલા ૨, ને તેલ તોલો ૧, નું મોણુ દઈ શાકમાં નાખવો ને જરાવાર ઢાંકી

રાખી પછી હલાવવું ને લોટ બરાબર ચઢી જવા દેવો.

ફણસ

મોટી છરીએ તથા હાથે તેલ લગાડીને ફણસ કાપવું ને એનાં ચાપાં તથા ગોટલી છૂટાં પાડવાં ને બેઉને જુદાં જુદાં સમારવાં. બેઉ મળીને શેર ૧, કકડા લેવા.

તેલ શેર ૦।, માં રાઇ તોલો ૦॥, ને હીંગ તોલો ૦।, મૂકીને ગોટલી વઘારવી ને પાણી શેર ૦।, રેડવું. ગોટલી ચઢી જાય એટલે ચાપાંના કકડા નાખવા ને મીઠું તોલો ૧, નાખવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તોલો ૦।, મરચાં તોલો ૦॥, ધાણાજીરૂ તોલો ૧, ખાંડ તોલો ૧, કોપરાનું ખમણ તોલા ૨, ને કોથમીર તોલો ૦॥, નાખીને ઉતારી લેવું.

ફણસ-ચણાની દાળ

ઉપર પ્રમાણે ફણસ લેવું ને ચણાની દાળ તો. દસ બે કલાક પહેલાં પાણીમાં પલાળી રાખવી.

ગોટલીની સાથે ચણાની દાળ વઘારી લેવી. બાકીની બધી રીત ને મસાલો ઉપર મુજબ.

ફણસી

ફણસી શે. ૧, લઇ તેની નસો કાઢી ઝીણી સમારવી.

તેલ તો. ૫, માં અજમો તો. ૧, તથા હીંગ વાલ ૧, ભારનો વઘાર કરવો. તેમાં ફણસી નાખી પાણી શે. ૦॥, ઉમેરવું ને મીઠું તો. ૧, તથા ખારો વાલ ૧, ભાર નાખવાં.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦॥, મરચું તો. ૦॥, ધાણાજીરૂ તો. ૧, ખાંડ કે ગોળ તો. ૧, નાખીને એકરસ થાય એટલે ઉતારી લેવું.

રસાવાળું કરવું હોય તો પાણી રહેવા દેવું ને એમ ન કરવું હોય તો વઘારાનું પાણી બળી જવા દેવું.

બટાટાનું શાક [કોરૂ]

બટાટા શેર ૧, આખા ધોઇ નાખવા ને એની લાંબી ચીરીઓ કરવી.

તેલ તેા. ૫, માં રાઇ તેા. ০ાા, ને હીંગ વાલ ૧, ભારનેા વઘાર કરવેા ને તેમાં બટાટાની ચીરીઓ નાખવી તથા મીઠું તેા. ૧, દળેલું અથવા વાટેલું નાખવું. એને ઉછાળીને ઢાંકી દેવું ને એના ઉપર થાળીમાં પાણી રાખવું કે જેથી અંદરની ઝરાળનું પાણી થશે ને શાક ચઢશે. થેાડી થેાડી વારે હલાવતા જવું ને નીચે ધીમેા તાપ રાખવેા. ચેાટી ન જાય તેની સંભાળ રાખવી.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તેા. ০ા, મરચાં તેા. ০ાા, ધાણાજીરૂ તેા. ૧, ખાંડ તેા. ০ાા, નાખી ઉછાળીને ઉતારી લેવું.

બટાટાનું શાક [કોરૂ : બીજી રીત]

બટાટા શે. ૧, લઇ બશેર પાણીમાં આખા બાફવા. બફાય એટલે છેાલીને કટકા કરવા.

તેલ તેા. ૫, માં રાઈ તેા. ০ાા, તથા હીંગ વાલ ૧, ભારનેા વઘાર કરવેા. તેમાં બટાટાના કટકા નાખવા. તેમાં દળેલું મીઠું તેા. ૧, હળદર તેા. ০ા, મરચાં તેા. ০ાા, ધાણાજીરૂ તેા. ૧, કેાપરાનું ખમણ તેા. ૨, તથા કેાથમીર સમારેલી તેા. એક, અને ખાંડ તેા. અર્ધો, નાખી ઉછાળીને ઉતારી લેવું.

બટાટાનું શાક [રસાવાળું]

બટાટા શેર ૧ છેાલીને એના કકડા કરવા. તેલ તેા, ૫ માં રાઇ તેા. ০ાા ને હીંગ વાલ ૧ ભારનેા વઘાર કરવેા ને તેમાં બટાટાના કકડા નાખીને પાણી શેર ০ાા રેડવું ને મીઠું તેા. ૧ નાખવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તેા. ০ા, મરચાં તેા. ০ાા ધાણાજીરૂ તેા. ૧, ખાંડ તો. ૨, કેાપરાનું ખમણ તેા. ૨, શેકીને વાટેલા તલ

તો. ૨ કોથમીર સમારેલી તો. ૧ ને કોકમ અથવા કોકમનું ફૂલ તો. ૧ નાખીને એકરસ થવા દેવું.

કોકમ અથવા કોકમનાં ફૂલ ન હોય તો આમલીનું પાણી ચાલશે.

બટાટાનું શાક [રસાવાળું: બીજી રીત]

બટાટા શેર ૧, લઇ બશેર પાણીમાં આખા બાફવા. બરાબર બફાય એટલે એની છાલ ઉખાડીને એના કટકા કરવા.

તેલ તોલા ૫, માં રાઇ તોલો ૦ાા, હીંગ વાલ ૧, ભારનો વઘાર કરી તેમાં કકડા નાખવા ને પાણી રેડી ઉપર પ્રમાણેનો મસાલો નાખવો ને બધુ એકરસ થવા દેવું.

બટાટાનાં સંભારિયાં

નાના બટાટા શે. ૧ લઇ તેને છોલી વેંગણનાં સંભારિયામાં બતાવ્યું છે તે રીતે એની ચાર ફાડ કરવી અને એમાં બતાવ્યા પ્રમાણે મસાલો તૈયાર કરીને એમાં ભરવો.

તેલ તો. ૫ મૂકીને તેમાં સંભારિયાં ચઢવા મૂકવાં ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવાં. તપેલી ઉપર થાળી મૂકી તેમાં પાણી રેડવું જેથી અંદરની વરાળનું પાણી થઇ સારી રીતે ચઢશે. ચોટી ન જાય તે માટે અવારનવાર ઉછાળતા રહેવું.

બરાબર ચઢે એટલે ઉતારી લેવું.

બટાટા ને કારેલાં

બટાટા શે. અર્ધો, કારેલાં શેર એક, બટાટા છોલીને એની લાંબી ચીરીઓ કરવી ને કારેલાં શેર એકની પણ લાંબી ચીરીઓ કરવી. બેઉની ચીરીઓ જૂદી રાખવી. કારેલાંની ચીરીઓમાં મીઠું તો. એક, નાખી બરાબર ચોળીને પાણી નીચોવી નાખવું.

તેલ તોલા પાંચમાં હીંગ વાલ એક ભારનો વઘાર કરવો અને તેમાં બેઉની ચીરીઓ નાખી દેવી ને ધીમે તાપે

ચઢવા દેવું.

બરાબર ચઢે એટલે મીઠું તોલા ૦ાા, હળદર તોલો અર્ધો, મરચાં તોલો અર્ધો, ધાણાજીરૂ તોલા બે, ગોળ અથવા ખાંડ તોલા બે, નાખવાં ને હલાવીને ઉતારી લેવું.

બટાટા ને કાંદા

બટાટા શેર ૦ાા, કાંદા શેર ૧, બટાટાને સમારી ને ચીરીઓ કરવી, કાંદાને સમારી લેવા.

તેલ તોલા ૫, માં રાઇ તોલો ૦ાા, તથા હીંગ વાલ ભારનો વઘાર કરી તેમાં કાંદા તથા બટાટા બન્ને નાખવા. પાણી શેર ૦ાા, તથા મીઠું તોલો ૧ાા, તથા ખારો વાલ ૦ાા, ભાર નાખવાં. બરાબર ચઢે એટલે હળદર તોલો ૦ાા, મરચાં તોલો ૦ાા, ગરમ મસાલો તોલો ૦ાા, ધાણાજીરૂ તોલો ૦ાા, ગોળ કે ખાંડ તોલો ૦ાા, નાખવા ને એકરસ કરી ઉતારી લેવું.

આ શાક કોરૂ કરવું હોય તો અંદર પાણી રેડવાને બદલે તપેલી ઉપર થાળી મૂકી તેમાં પાણી રેડવુ ને ધીમે તાપે ચઢાવવું.

બટાટા-કોબીજ

બટાટા શે. ૦ાા છોલીને કકડા કરવા. કોબીજ શેર ૧ સમારી લેવી.

તેલ તો. ૭ માં રાઇ તો. ૦ાા ને હીંગ વાલ ૦ાા નો વઘાર કરી બટાટા તથા કોબીજ નાખવા. ને મીઠું તો. ૧ાા તથા ખારો વાલ ૦ાા ભાર નાખવાં ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું.

તપેલી ઉપર થાળી મૂકી થાળીમાં પાણી રેડવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦ા મરચાં તો. ૦ાા ધાણાજીરૂ તો. ૨ કોપરાનું ખમણ તો. ૨ કોથમીર તો. ૧ ને ખાંડ તો. ૧ નાખવા ને હલાવીને ઉતારી લેવું.

બટાટા અને ટામેટા

બટાટા શેર અર્ધો, ને ટામેટા શેર એક, બેઉના જુદા

જુદા કટકા કરવા.

તેલ તોલા પાંચમાં રાઈ તોલો અર્ધો, તથા હીંગ વાલ એક ભારનો વઘાર કરવો અને તેમાં બટાટાના કટકા નાખવા. પાણી શેર ૦।, રેડવું ને ખારો વાલ અર્ધો, નાખવો. બટાટા ચઢી જાય એટલે ટામેટાના કટકા નાખવા.

બેઉ બરાબર ચઢે એટલે મીઠું તોલો દોઢ, હળદર તોલો ૦।, મરચાં તોલો અર્ધો, ધાણાજીરૂ તોલો એક, ગોળ અથવા ખાંડ તોલા બે, નાખવાં. રસાવાળું જોઈએ તો તે રીતે અથવા લચકા પડતું કરવું હોય તો તે રીતે રાખવું.

બટાટા ને દૂધી

બટાટા શે. ૦॥, દૂધી શે. ૧, બેઉને છોલીને કટકા કરવા.

તેલ તો. ૫, માં રાઈ તો. ૦॥, તથા હીંગ વાલ ૧, ભારનો વઘાર કરવો ને બેઉના કટકા નાખી ૦॥ શેર પાણી રેડવું ને ખારો વાલ ૧, ભાર નાખવો. બરાબર ચઢે એટલે એમાં મીઠું તો. ૧॥, હળદર તો. ૦।, મરચાં તો. ૦॥, ધાણાજીરૂ તો. ૧, ગોળ અથવા ખાંડ તો. ૧, નાખવાં ને રસાવાળુ જોઈએ તો તે રીતે અથવા લોચા પડતુ કરવુ હોય તો તે રીતે કરવું.

ભીંડા

ભીંડા શે. ૧, ધોઈ સાફ કરીને સમારવા. તેલ તો. ૫, મેથી તો. ૧, ને હીંગ વાલ ૦॥, ભારનો વઘાર કરવો. તેમાં ભીંડાના કકડા અને વાટેલુ મીઠું તો. ૧, નાખી ધીમે તાપે ચઢવા દેવું. બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦।, મરચાં તો. ૦॥, ધાણાજીરૂ તો. ૧, ખાંડ તો. ૦॥, કોપરાનું ખમણ તો. ૧, અને કોથમીર તો. ૦॥, નાખી મેળવીને ઉતારી લેવું.

ભીંડાનું ખાટુ શાક

ઉપર પ્રમાણે શાક થાય એટલે તેમાં મસાલા ઉપરાંત

ખાટું દહીં શે. ાા લઇ તેમાં ચણાનો લોટ તો. ૨ મેળવીને નાંખવું. બરાબર ખદબદે ને લચકા પડતું થાય એટલે ઉતારી લેવું.

ભીંડા દહીંવાળા

ઉપર પ્રમાણે શાક થાય એટલે તેમાં મસાલા ઉપરાંત મોળું દહીં શે ા નાખવું ને મેળવીને ઉતારી લેવું.

ભીંડા [સંભારિયા]

ભીંડા શેર ૧, ધોઇ સાફ કરી નાના હોય તો આખા લઇ તેમાં એક ચીરો મૂકવો ને મોટા હોય તો બે ટુકડા કરી એકકેકો ચીરો મૂકવો.

મીઠું તોલો ૧ાા, હળદર તોલો ા, મરચાં તોલો ાા, અજમો તોલો ૧, કોપરાનું ખમણ તોલો ાા, હીંગ વાલ ાા, ભાર ખારો વાલ ાા, ભાર અને ચણાનો લોટ તોલો ૧, ને તેલ તોલો ૧ાા, નું મોણ દઇ મસાલો તૈયાર કરી ભીંડામાં ભરવો.

તેલ તોલા ૫, માં ઉપર પ્રમાણે મસાલો ભરેલા ભીંડા મૂકી ધીમે તાપે ચઢાવવા ને અવારનવાર ઉછાળતા રહેવું. બરાબર ચઢે એટલે કોથમીર તોલો ૧, નાખી ઉતારી લેવું.

ભીંડા-કારેલાં

ભીંડા શેર અર્ધો, ધોઇ સાફ કરીને સમારવા. કારેલાં શેર અર્ધો, સમારવાં. કારેલાના કકડામાં મીઠું તો. અર્ધો, નાખી પાણી નીચોવી કાઢવું.

તેલ તોલા બે, માં ભીંડા સાથે મીઠું તો. અર્ધો, નાખી ચઢાવવા. એ ચઢી જાય એટલે કાઢી લેવા.

તેલ તોલા ત્રણમાં કારેલાં નાખી ધીમે તાપે ચઢાવવાં. એ ચઢી રહે એટલે તેમાં ઉપર પ્રમાણે ચઢેલા ભીંડા નાખવા અને હળદર તોલો ા, મરચાં તોલો અર્ધો, ધાણાજીરૂ તોલો એક, ખાંડ તોલા બે, કોપરાનું ખમણ તોલો એક, મીઠું દળેલું તોલો ા, નાખવું ને હલાવીને મેળવી લેવું.

મરચાં ભાવનગરી

મરચાં શે. ૧, લઇ તેમાં વેગણનાં સંભારિયાં કરીએ છીએ તે રીતે બબ્બે કાપ મૂકવા.

ચણાનો લોટ તો. ૬, શેકી લેવો ને તેમાં મીઠું તો. ૨, ધાણાજીરૂ તો. ૩, હળદર તો. ૦।, ખાંડ તો. ૧, હીંગ વાલ ૦।।, ને તેલ તો. ૨, નું મોણ દઇ મસાલો તૈયાર કરી મરચાંમાં ભરવો.

તેલ તો. ૫, માં આ રીતે મસાલો ભરેલાં મરચાં મૂકી ધીમે તાપે ચઢવા દેવાં.

ખટાશ નાખવી હોય તો ઉતારતી વખતે લીંબુ નીચોવી લેવું.

મરચાં ભાવનગરી [બીજી રીત]

મરચાં શેર ૧, લઇ મોટાં હોય તો દરેકના આઠ ને નાના હોય તો ચાર કકડા કરવા.

તેલ તો. ૩, માં જીરૂ તો. ૦।।, નો વઘાર મૂકી તેમાં કકડા નાખવા ને ચઢે એટલું પાણી રેડી મીઠું તો. ૧, હળદર તો. ૦।, ધાણાજીરૂ તો.૨, નાખવાં. પાણી સોસવાઇ જાય એટલે ગોળ શેર ૦।, નાખવો ને ચાસણી જેવું થાય એટલે ઉતારી લેવું.

આ શાક દસ પંદર દિવસ સુધી રહી શકે છે. ચાર કરતાં વધારે દહાડા રાખવું હોય તો ગોળ તો. ૬૫, નાખવો ને ઘાટો રસો થવા દેવો.

વટાણા

વટાણાના દાણા શેર એક લેવા.

તેલ તોલા દસમાં ખારો વાલ એક, તથા પાણી શેર એક નાંખી દૂધ પાણી તૈયાર કરવું ને તેમાં દાણા તથા મીઠું તોલો એક નાખવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તોલા બે આનીભાર, આદુ મરચાં તોલા બે, ખાંડ તોલો એક, કોપરાનું ખમણ તોલા બે, તથા કોથમીર તોલો અર્ધો, નાખી રસા પડતું ઉતારવું.

વાલેાળ

ફાફડા વાલેાળ શેર ૧, લઇ નસેા ઉતારી એક બાજુથી ઉઘાડવી. સડેલેા ભાગ હેાય તે કાઢી નાખવેા.

મીઠું તેા. ૧ા, અજમેા તેા. ૦ાા, હળદર તેા. ૦ા, ધાણાજીરૂ તેા. ૨, કેાપરાનું ખમણ તેા. ૨, ચણાનેા લેાટ તો. ૨, ખારેા વાલ ૦ાા, ભાર ખાંડ તો. ૧, એ બધાને તેલ તો. ૨, નું મેાણ દઇ એ મસાલેા વાલેાળમાં ભરવેા. વાલેાળ આખી અથવા ચાર ચાર આંગળના કકડા રાખવા.

તેલ તો. ૫, માં આ રીતે મસાલેા ભરેલી વાલેાળ મૂકી ધીમે તાપે ચઢાવવી. તપેલી ઉપર થાળીમાં પાણી મૂકવું. ચેાટી ન જાય તે ધ્યાન રાખવું. ચઢે એટલે ઉતારી લેવું.

વાલેાળ [બીજી રીત]

વાલેાળ શેર એકની નસેા કાઢી નાના નાના કકડા કરવા.

તેલ તોલા પાંચમાં ખારેા વાલ એક તથા પાણી શેર ૦ાા, નાખી દૂધ પાણી કરી તેમાં વાલેાળ નાખી મીઠું તેાલેા એક નાખવું.

બરાબર ચઢે એટલે અજમેા તોલેા અર્ધો, હળદર બે આનીભાર મરચાં તોલેા અર્ધો, ધાણાજીરૂ તોલેા એક, કેાપરાનું ખમણ તોલેા એક, ખાંડ તેાલેા એક, નાખવાં ને જોઇએ તેવું શાક તૈયાર કરવું.

લીલાં આદુ મરચાં નાખવાં હેાય તો ધાણાજીરૂને બદલે નાખવાં. લસણ પણ નાખી શકાય.

વેંગણનું શાક

વેંગણ શેર ૧, ના કકડા કરીને પાણીમાં ધેાઇ કાઢવા.

નવટાંક તેલમાં રાઇ તેા. ૦ા, ને હીંગ એક આનીભારનેા વઘાર કરી તેમાં કકડા નાખવા. અને એક તેા. મીઠુ તથા એક વાલ ખારેા નાખી કકડા ઉછાળી કાઢવા. એને ધીમે તાપે ચઢવા

દેવા. તપેલીની ઉપર નાની થાળીમાં પાણી રાખવું જેથી વેંગણની અંદરની વરાળનું પાણી થઇને શાક સારી રીતે ચઢશે.

બરાબર ચઢે એટલે તેમાં હળદર તેા. ૦ા, ધાણાજીરૂ તેા. ૧, મરચાં તેા. ૦ાા, ખાંડ તેા. ૦ાા, ખમણેલું કોપરૂં તેા. ૧, અને કોથમીર તેા. ૧, નાખવાં ને બરાબર મેળવી લેવાં.

વેંગણનું ખાટું શાક

વેંગણ શેર ૧, ના કકડા કરવા ને ધેાઇ લેવા.

ઘી તેા. ૨ માં જીરૂ તેા, ૦ા નેા વઘાર કરવેા અને તેમાં વેંગણ નાખવાં ને પાણી શે. ૦ાા રેડવું. તે ચઢી રહે એટલે તેમાં ખાટી છાશ શે. ૦ાા અથવા ખાટું દહીં શે. ૦ાા નાખવું. અને તેમાં મીઠું તેા. ૧ હળદર એક આનીભાર, ગેાળ તેા. ૧, કોથમીર તેા. ૧, લીલાં આદુ મરચાં તેા. ૧, અથવા સુકાં મરચાં તેા. ૦ાા નાખવાં ને લચકા પડતું થાય એટલે ઉતારી લેવું.

વેંગણનું ખાટું ભરત

નીચે મુજબ ભરત તૈયાર કરી એ ઠંડુ થાય એટલે તેમાં મેાળુ દહીં શે. ૦ાા મેળવી લેવું.

વેંગણનું ભરત

વેંગણની મેાટી જાત આવે છે તેમાંથી મેાટું નંગ લેવું અને તેને તેલ ચેાપડી દેવતામાં બાફવા મુકવું. થેાડી થેાડી વારે ફેરવવું. ઉપરની છાલ બળી જાય એવી થાય એટલે ઉતારીને ઠંડુ થવા દેવું. આ રીતે દેવતામાં બાફવાને બદલે ભરસાડમાં પણ બફાય છે અને કેટલાક તેમાં કાણું કરી એક વાલ જેટલી હીંગ ભરીને પછીથી બાફવા મૂકે છે.

બાફેલા વેંગણનાં છેાડાં કાઢી નાખી અંદરના ગરને છુંદીને એક રસ કરવેા. તેલ તેાલેા એકમાં જીરૂ તેાલેા ૦ા, નેા વઘાર કરીને તેમાં છુંદેા નાખવેા. તેમાં મીઠું મરચાં અથવા લીલાં આદુ મરચાં, કોથમીર, કોપરાનું ખમણ, ગેાળ,

હળદરનો મસાલો કરવો ને ગરમ કરી એક રસ થાય એટલે ઉતારી લેવું.

સંભારિયાં વેંગણ

સંભારિયા અથવા આખાં વેંગણ કરવા માટે રવૈયાં વેંગણ આવે છે તે નાનાં અને સારાં જોઇને એક રતલ લેવાં. તેની ચાર ચીરી એવી રીતે કરવી કે વેંગણ ડીંટામાંથી છૂટું ન પડે. નીચેથી ચાર ચીરીઓ થાય પણ ડીંટુ આખુ રહે.

તેમાં નીચે મુજબ મસાલો તૈયાર કરીને ભરવો. મીઠું તો. ૧, કોપરાનું ખમણ તો. ૨, ચણાનો લોટ તો. ૨, ગરમ મસાલો તો. ાા, ધાણાજીરૂ તોલા ૨, હળદર બે આનીભાર મરચાં તોલા ા, સાકર તોલો ૧, અથવા ગોળ તોલો ૧, ખારો વાલ ૧, હીંગ વાલ ૧, તેલ તોલા ૨, એ બધાં બરાબર મેળવીને રવૈયાંમાં ભરવાં અને તેલ તોલા ૫, મૂકીને તેમાં રવૈયાં ચઢવા મૂકવાં. આ રવૈયાં ધીમે તાપે ચઢાવવાં ને તપેલી ઉપર થાળી મૂકી તેમાં પાણી રાખવું જેથી અંદરની વરાળનું પાણી થઇ એમાં સારી રીતે ચઢશે. આ રીતે ઉપર પાણી રાખવુ ન ફાવે તો થોડુ પાણી અંદર રેડવું.

વેંગણ અને ચોળી

વેંગણ અને પાપડીની રીત મુજબ થઇ શકે.

વેંગણ અને તાંદળજાની ભાજી

વેંગણ અને મેથીની ભાજીની રીત મુજબ થાય છે.

વેંગણ અને તુવેરના લીલવા

વેંગણ અને વટાણા પ્રમાણે થઇ શકે.

વેંગણ અને પાપડી

વેંગણ શેર ાા, પાપડી શેર ાા, વેંગણના નાના કકડા કરવા અને પાપડીને ફોલી તથા ચુંટી લેવી અને બેઉને ધોઇ નાખવાં.

તેલ તેા. ૩ ખારેા વાલ ૧ તથા પાણી શેર ૦। એ ત્રણ ભેગાં કરવાથી દૂધ જેવું થશે એમાં વેંગણ પાપડી નાખી દેવાં અને મીઠું તેા. ૧ અજમેા તેા. ૦।, મરચાં તેા. ૦।, હળદર એક આનીભાર, ધાણાજીરૂ તેા. ૦॥, ખાંડ તેા. ૦॥, અને કેાપરાનું ખમણ તેા. ૧ નાખવાં ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું. લીલાં આદુ મરચાં ખાંડેલાં પણ નખાય છે. એ બેઉ મળીને તેા. ૦॥ નાખવાં ને સુકાં મરચાં ન નાખવાં.

વેંગણ અને પાલખની ભાજી

વેંગણ ને મેથીની ભાજીની રીત આપી છે તે પ્રમાણે થાય છે.

વેંગણ-બટાટા

વેંગણ શેર ૦॥, ને બટાટા શેર ૦॥, લઇને વેંગણના નાના કટકા કરવા ને બટાટા છેાલીને એના પણ નાના નાના કટકા કરવા. તેલ તેા. ૩, લઇ તેમાં રાઇ તેા. ૦॥, અને હીંગ વાલ ૧, નેા વઘાર કરવેા. વઘાર થાય એટલે તેમાં વેંગણ તથા બટાટાના કટકા ધેાઇને નાખવા ને એમાં થેાડું પાણી રેડવું અને મીઠું તેા. ૧, ખારેા વાલ ૧. મરચાં તેા. ૦।, હળદર એક આનીભાર, ધાણાજીરૂં તેા. ૧, ખાંડ તેા. ૦॥, અને કેાપરાનું ખમણ તેા. ૧, નાખવાં. ધીમે તાપે ચઢવા દેવું. શાક રસાવાળુ કરવું હેાય તેા પાણી વધારે રેડીને રસાવાળુ ઉતારવું ને છૂટું કરવું હેાય તેા પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી રહેવા દેવું.

વેંગણ બટાટાનાં સંભારિયાં

રવૈયાં વેંગણ રતલ ૦॥, અને નાના બટાટા રતલ ૦॥, લેવાં. રવૈયાના ડીંટામાં જોડાઇ રહે એ રીતે ચાર કકડા કરવા અને બટાટાના પણ એક બાજુથી જોડાઇ રહે એ રીતે ચાર ચીરા કરવા ને તેમાં, મીઠું તેાલેા એક, કેાપરાનું ખમણ તેાલા બે, ગરમ મસાલેા તેાલેા અર્ધો, ધાણાજીરૂ તેાલા બે, ચણાનેા

લોટ તોલા બે, હળદર એક આનીભાર, મરચાં તોલો ૦ા, ખાંડ તોલો એક, અથવા ગોળ તોલો એક, ખારો વાલ એક, હીંગ વાલ એક, તેલ તોલા બે, એ બધાને બરાબર મેળવીને કરેલો મસાલો ભરવો અને તેલ તોલા પાંચ, મૂકીને તેમાં રવૈયાં ને બટાટા ચઢવા મૂકવા અને થોડુ પાણી રેડવું ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવાં.

વેંગણ અને મેથીની ભાજી

વેંગણ શેર ૦ા, અને મેથીની ભાજી શેર ૦ા, વેંગણના નાના કકડા કરવા અને મેથીની ભાજીને સમારી લેવી.

તેલ તોલા ૩, માં હીંગ વાલ ૧, નો વઘાર કરી તેમાં વેંગણ તથા મેથીની ભાજી ધોઇને નાખવાં અને મીઠું તોલો ૦ાા, ખારો વાલ ૧, મરચાં તોલો ૦ા, હળદર એક આનીભાર ધાણાજીરૂ તોલો ૦ાા, ખાંડ તોલો ૦ાા, અને કોપરાનું ખમણ તોલો ૧, નાખવાં ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું. અંદર પાણી રેડવાની જરૂર નથી.

વેંગણ ને મોગરી

પણ ઉપર મુજબ થાય છે.

વેંગણ અને વટાણા

એ ઉપર મુજબ થાય છે. ફક્ત એમાં અજમાને બદલે જીરૂ નાખવું. જીરાનો વઘાર કરવો હોય તો તે થઇ શકે.

વેંગણ અને વડી

વેંગણ શેર ૦ાા, વડી શેર ૦ા, વેંગણના કકડા કરીને ધોઇ લેવા. વડીને ખોખરી કરવી. તેલ તોલા ૩, લઇને તેમાં વડી શેકવી. લાલ થવા આવે એટલે એમાં પાણી શેર ૦ા, રેડવું ને તેમાં વેંગણ નાખવાં. મીઠું તોલા ૦ાા, ખારો વાલ ૧, મરચાં તો. ૦ા, હળદર આનીભાર, ખાંડ તોલો ૧, નાખવાં ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું.

વેંગણ અને વાલની દાળ

વેંગણ શેર અર્ધો, વાલની દાળ શેર અર્ધો, વેંગણના કકડા કરીને ધોઇ લેવા. વાલની દાળ દોઢથી બે કલાક સુધી પલાળી રાખવી. તેલ તોલા ત્રણ, લઇને તેમાં ત્રણ મરચાં ને અજમો તોલા ૦।, નો વઘાર કરવો. વઘાર થાય એટલે તેમાં દાળ નાખીને પાણી શેર અર્ધો, નાખવું ને વેંગણ પણ નાખી દેવાં. એમાં મીઠું તોલો એક, હળદર એક આનીભાર મરચાં તોલો ૦।, ધાણાજીરૂ તોલો અર્ધો, સાકર તોલો અર્ધો, કોપરાનું ખમણ તોલો એક, અને ખારો વાલ એક, નાખવાં ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું.

વેંગણ અને વાલોળ

વેંગણ અને પાપડીની રીત મુજબ કરી શકાય છે.

વેંગણ અને લીલા ચણા

વેંગણ અને વટાણાની રીત મુજબ થઇ શકે.

શકકરિયાં

શકકરિયાં શેર ૧, છોલીને સમારવાં.

તેલ તોલા ૫, માં રાઇ તોલો ૦॥ ને હીંગ વાલ ૦॥, મૂકી શકકરિયાં વઘારવાં, પાણી શેર ૦॥, ને મીઠું તોલો ૧, નાખવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તોલો ૦।, મરચાં તોલો ૦॥, ધાણાજીરૂ તોલો ૧, ખાંડ તોલો ૦॥, કોપરાનું ખમણ તોલો ૧, તથા કોથમીર તોલો ૦॥, નાખવાં.

શક્કરિયાં [બીજી રીત]

શક્કરિયાં શેર ૧, પાણીમાં બાફવાં ને છાલ ઉતારી કકડા કરવા.

તેલ તોલા ૫, માં રાઇ તોલા ૦॥, ને હીંગ વાલ ૦॥, મૂકી કકડા વઘારવા ને વાટેલું મીઠું તો. ૧, હળદર તોલા ૦।,

મરચાં તો. ૦ાા, ધાણાજીરૂ તેા. ૧, ખાંડ તોલા ૦ાા, કેાપરાનું ખમણ તેા. ૧, તથા કેાથમીર તો. ૦ાા, નાખવાં.

સરગવાની શીંગ

સરગવાની શીંગ શેર ૧, લઇ તેના ચાર ચાર આંગળના ટુકડા કરવા ને તેમાં અક્કેકેા ચીરેા મૂકવેા.

મીઠું તોલા ૧, હળદર તોલા ૦ા, મરચાં તેા. ૦ાા, ધાણાજીરૂ તેા. ૨, ચણાનેા લેાટ તો. ૩, કેાપરાનું ખમણ તોલા ૨, ખાંડ તોલા ૧, ખારેા વાલ ૦ાા, એને તેલ તોલા ૨, નું મેાણ દઇ એ મસાલેા શીંગમાં ભરવેા.

તેલ તોલા ૫, માં મસાલેા ભરેલી શીંગેા મૂકવી. તપેલી ઉપર થાળીમાં પાણી મૂકવું ને ધીમે તાપે ચઢાવવું. ચેાટી ન જાય તે ધ્યાન રાખવું.

સરગવાની શીંગ [બીજી રીત]

સરગવાની શીંગ શેર ૧, લઈ તેના ચાર ચાર આંગળના કકડા કરવા.

પાણી શેર ૧, માં મીઠું તોલા ૧, તથા ખારેા વાલ ૦ાા, નાખી કકડા બાફવા.

બફાઇ રહે એટલે વધારાનું પાણી કાઢી નાખવું.

તેલ તેાલા ૫, માં રાઇ તોલા ૦ાા, ને હીંગ વાલ ૦ાા, નેા વઘાર કરી કકડા નાખવા.

હળદર તોલા ૦ા, મરચાં તોલા ૦ાા, ધાણાજીરૂ તોલા ૨, મીઠું તેા. ૦ાા, ચણાનેા લેાટ તેાલા ૫, કેાપરાનું ખમણ તો. ૨, કેાકમનાં ફૂલ તેા. ૧, ગેાળ તો. ૨, એ બધેા મસાલેા પાણી શેર ૦ા, માં મેળવીને નાખવેા. બરાબર ચઢે એટલે ઉતારી લેવું.

સુરણ

સુરણ શેર ૧, છેાલીને સમારવું.

તેલ તોલા પાંચમાં, ખારો વાલ ૦ાા, અને પાણી શેર ૦ાા, મેળવીને દૂધ પાણી કરી તેમાં સુરણ તથા મીઠું તોલો એક નાખવાં.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તોલો ૦ા, મરચાં તોલો ૦ાા, ધાણાજીરૂ તોલો ૧, ખાંડ તોલો ૧, કોપરાનું ખમણ તોલો ૧, કોથમીર તોલો ૦ાા, નાખી હલાવીને ઉતારી લેવું.

સુરણ [બીજી રીત]

સુરણ શેર ૧, છોલીને ઝીણું સમારવું.

તેલ તોલા ૭, માં સુરણના કકડા નાખી ખારો વાલ ૦ાા, વાટેલું મીઠું તોલો ૧, નાખવાં ને કકડા અવારનવાર હલાવવા ને બરાબર તળાવા દેવા.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર બે આનીભાર, મરચાં તોલો ૦ાા, ધાણાજીરૂ તોલો ૧, ને ખાંડ તોલો ૦ાા, નાખવાં ને ઉતારી લેવું.

સુરણ [ત્રીજી રીત]

સુરણ શેર ૧, છોલીને મોટા કકડા કરવા. ને પાણી શેર ૧, માં મીઠું તો. ૧, નાખીને બાફી કાઢવા. બફાય એટલે પાણી કાઢી નાખીને નાના કકડા કરવા.

તેલ તો. ૫, માં રાઇ તો. ૦ાા, ને હીંગ વાલ ૦ાા, મૂકી કકડા વઘારવા ને પાણી શેર ૦ા, રેડવું.

મીઠું તો. ૦ા, હળદર તો. બે આનીભાર, મરચાં તો. ૦ાા, ધાણાજીરૂ તો. ૧, કોકમનાં ફૂલ તો. ૧, અને ગોળ તો. ૨, નાખવાં. વધારે રસો જોઇએ તો પાણી વધારે નાખવું.

અગથિયાનાં ફૂલ

અગથિયાનાં ફૂલ શેર ૧, લઇ ફૂલની ટોપી કાઢી નાખવી ને ફૂલ સાફ કરી પાંદડી છૂટી કરવી ને ધોઇ નાખવી.

તેલ તોલા ૩, માં હીંગ વાલ ૦ાા, ભાર નાખી ફૂલો

વઘારવાં ને મીઠું તોલો ૦॥, નાખવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર એક આનીભાર, મરચાં તોલો ૦।, ને ધાણાજીરૂ તોલો ૦॥, નાખીને ભાજી ઉતારી લેવી.

અગથિયાનાં ફૂલ [બીજી રીત]

ઉપર પ્રમાણે ભાજી કરી દહીં શેર ૦।, અને ચણાનો લોટ તોલો ૦॥, મેળવીને નાખવાં ને રસાવાળી કરવી.

અગથિયાની શીંગ

અગથિયાની કુંણી શીંગ શેર ૧, લઇને ઝીણી સમારવી.

તેલ તો. ૫, માં રાઇ તો. ૦॥, ને હીંગ વાલ ૦॥, મૂકી શીંગ વઘારવી ને પાણી શે. ૦।, તથા મીઠું તો. ૧, નાખવાં.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. બે આનીભાર, મરચાં તો. ૦॥, ધાણાજીરૂ તો. ૧, ને ખાંડ તો. ૦॥, નાખીને ઉતારી લેવી. રસાવાળી કરવી હોય તો તેમ ને કોરી કરવી હોય તો તેવી કરવી.

અળવીના દાંડા

અળવીના પાનના દાંડા શેર ૧, ની નસો કાઢી નાખવી ને ઝીણા સમારી પાણી શેર ૦॥, માં બાફી કાઢવા.

તેલ તોલા ૩, માં મેથી તોલા ૦॥, મૂકી દાંડા વઘારવા ને પાણી શેર ૦।, તથા મીઠું તોલા ૧, નાખવાં.

હળદર બે આનીભાર, મરચાં તો. ૦॥, ધાણાજીરૂ તોલા ૧, ગોળ તોલા ૨, કોકમનાં ફૂલ તો. ૧, અથવા આમલી તો. ૧, નો રસો નાખવાં.

કાંદા લીલા

લીલા કાંદા શેર ૧, લઇ સાફ કરી ઝીણા સમારવા.

તેલ તો. ૩, માં લસણ તો. ૦॥, ની કળીઓ નાખી કાંદા ધોઇને વઘારવા અને મીઠું તો. ૧, નાખવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર બે આનીભાર, મરચાં તો. ૦॥,

ને ખાંડ તો. ૦॥, નાખવાં.

કાંદા લીલા [બીજી રીત]

ઉપર પ્રમાણે ભાજી કરી તેમાં દહીં શેર ૦, અને ચણાનો લોટ તોલો ૦॥, મેળવીને નાખવાં ને રસાવાળી ભાજી બનાવવી.

કુરલી અથવા કલ્લી

ભાજી શેર ૧, લઈ સાફ કરીને ઝીણી સમારવી ને ધોઇ કાઢવી. મીઠું તોલો ૧॥, નાખી સારી રીતે પાણી નીચોવી કાઢવું.

તેલ તોલા ૫, માં રાઇ તોલા ૦, ને હીંગ વાલ ૦॥, મૂકીને ભાજી વઘારવી. ખારો વાલ ૦॥, ને મીઠું તોલો ૦, નાખવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તોલો ૦, ને મરચાં તોલો ૦॥, નાખીને ઉતારવી.

આ ભાજી રસાવાળી કરવી હોય તો પાણી શેર ૦, ઉમેરવું.

કુરલી અથવા કલ્લી-ચણાની દાળ

ઉપર પ્રમાણે ભાજી સમારવી ને મીઠાથી ચોળવી ને પાણી કાઢી નાખવું. ચણાની દાળ તો. દસ, બે કલાક આગળથી પાણીમાં પલાળી રાખવી.

તેલ તોલા ૫, માં રાઈ તો. ૦॥, ને હીંગ વાલ ૦॥, મૂકી દાળ વઘારવી ને તે ખદબદે એટલે ભાજી નાખવી ને ખારો વાલ ૦॥, ને મીઠું તો. ૦॥, નાખવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦, મરચાં તો. ૦॥, ધાણાજીરૂ તો. ૧, ખાંડ તો. ૧, કોપરાનું ખમણ તો. ૧, ને કોથમીર તો. ૦॥, નાખવી.

કુંવાડિયાનાં પાન

કુંવાડિયાનાં કુંણાં પાન શે. ૧ લઇને સમારવાં ને પાણી શે. ૦॥, માં બાફી કાઢવાં ને બે ત્રણ વખત ચોખ્ખા પાણીથી

ધોઇને નીચોવી નાખવાં.

તુવરની દાળ શેર ૦ા, લચકા પડતી તૈયાર કરવી અને તેમાં આ રીતે તૈયાર કરેલી ભાજી મેળવીને હળદર તો. ૦।, મરચાં તો. ૦ાા, ને ધાણાજીરૂ તો. ૧ નાખવાં.

તેલ તો. ૭, માં જીરૂ તો. ૦ા, મૂકીને ઉપર મુજબની ભાજી ને દાળ વઘારી લેવાં.

ખાટી ભીંડી

ખીટી ભીંડીની કુંણી ભાજી શે. ૧, લેવી. સમારીને પાણી શેર ૦ાા, માં બાફી કાઢવી ને પાણી ઓસાવી નાખવું

તેલ તો. ૪, માં લસણની કળીઓ તો. ૦ા, મૂકી ભાજી વઘારવી ને મીઠું તો. ૧, હળદર તો. ૦।, મરચાં તો. ૦ાા, તથા ખાંડ તો. ૦ા, નાખીને ઉતારવી.

ખાટી ભીંડી [બીજી રીત]

ઉપર પ્રમાણે ભાજી કરી તેમાં દહીં શેર ૦।, ને ચણાનો લોટ તો. ૦ા, મેળવીને નાખવાં ને રસાવળી ભાજી કરવી.

ચંદન બટવો

ચંદન બટવાની ભાજી શેર ૧, લઇ સાફ કરી સમારીને ધોવી. તેલ તો. ૩, માં હીંગ વાલ ૦ા, મૂકીને ભાજી વઘારવી ને મીઠું તો. ૦ા, નાખવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર બે આનીભાર, મરચાં તો. ૦।, ધાણાજીરૂ તો. ૦ા, ને ખાંડ તો. ૦ા, નાખવાં.

ચંદન બટવો-વેંગણ

ચંદન બટવાની ભાજી શેર ૦ા, સાફ કરી સમારીને ધોઇ વેંગણ શેર ૦ા, સમારવા ને ધોવાં.

તેલ તોલા ૩, માં હીંગ વાલ ૦ા, મૂકીને ભાજી ને વેંગણ વઘારવાં ને મીઠું તોલો ૦ા, નાખવું.

ચંદન બટવાની ભાજીની સુકવણી

તુવેર, પાપડી અને વટાણાના લીલવા બાફતી વખતે નખાય છે ને એનાથી એ ત્રણેના લીલવા મીણ જેવા ચઢી જાય છે કારણ કે આ ભાજીમાં ખારાનું તત્વ મોટા પ્રમાણમાં છે.

ડોડી

ડોડીની કુંણી ડુંડા તેમજ ફૂલ શેર ૧, લઇને ઝીણાં સમારવાં.

તેલ તોલા ૫, માં રાઇ તો. ૦ાા, ને હીંગ વાલ ૦ાા, મૂકીને ડોડીનાં ફૂલ ધોઇને વઘારવાં. પાણી શેર ૦ા, મીઠું તો. ૧, ને ખારો વાલ ૦ાા, નાખવાં.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦ા, મરચાં તો. ૦ાા, ધાણાજીરૂ તો. ૧, ખાંડ તો. ૦ાા, નાખવાં ને પાણી સોસવાઇ જાય એટલે ભાજી ઉતારી લેવી.

ડોડી-મગની દાળ

ડોઢીની ડુંડા ને ફૂલ શેર ૧, ઝીણાં સમારવાં. મગની દાળ શેર ૦ાા, બે કલાક પાણીમાં પલાળી રાખવી.

તેલ તોલા ૧૦, માં રાઇ તોલો ૦ાા, ને હીંગ વાલ ૦ાા, મૂકીને મગની દાળ ને ડોડીનાં ફૂલ ધોઇને વઘારવાં. પાણી શેર ૦ાા, મીઠું તોલો ૧ાા, ને ખારો વાલ ૦ાાા, નાખવાં.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તોલો ૦ાા, મરચાં તોલો ૧, ધાણાજીરૂ તોલો ૧ાા, ખાંડ તોલો ૧, કોપરાનું ખમણ તોલો ૧, કોથમીર તોલો ૦ાા, નાખવાં ને જોઇએ તેવી ભાજી કરી લેવી.

આજ રીતે વરસાદ ડોડીનાં ફૂલની ભાજી પણ થાય છે.

તાંદળજો

તાંદળજાની ભાજી શેર ૧, લઇ એનાં કુંણાં ડાખળાં ને પાન ચુંટી કાઢીને સમારવાં.

તેલ તો. ૩, માં હીંગ વાલ ૦ાા, નાખી ભાજીને ધોઇને વઘારવી ને મીઠું તો. ૦ાા, નાખવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર એક આનીભાર, મરચાં તો. ૦।, ધાણાજીરૂ તો. ૦॥, ને ખાંડ તો. ૦।, નાખવાં.

થોરનાં પાન

થોરિયાનાં કુણાં કુણાં પાન શેર ૧, ને સારી રીતે ધોઇને ઝીણાં સમારવાં ને પાણી શેર ૧॥, માં બાફવાં.

બફાય એટલે સારી રીતે પાણી કાઢવું.

ઘી તો. ૫, માં રાઈ તો. ૦॥, નો વઘાર કરી તેમાં ભાજી વઘારવી અને મીઠું, મરચું ગરમ મસાલો કે ધાણાજીરૂ પ્રમાણસર નાખવાં.

પાતળભાજી

અળુનાં પાન શેર ૧, ઝીણાં સમારવાં. એના દાંડા પણ નસો કાઢીને સમારવા. એને ધોઇને એક શેર પાણીમાં બાફવા મૂકવાં અને રવાઇ ફેરવી એકરસ કરી લેવાં.

ચણાની દાળ શેર ૦।, બે કલાક પાણીમાં પલાળવી.

તેલ તોલા ૫, માં રાઇ તો. ૦॥, નો વઘાર કરી તેમાં ચણાની દાળ વઘારવી ને પાણી ઉમેરવું અને ખારો એક ચપટી નાખવો.

દાળ ચઢવા આવે એટલે તેમાં ઉપર પ્રમાણે તૈયાર કરેલાં અળુનાં પાન નાખવાં.

અને આમલી તોલા બે, નું પાણી કરીને નાખવું.

ગોળ તોલા ત્રણ, ગરમ મસાલો તોલો અર્ધો, મરચાં તોલે અર્ધો, હળદર એક આનીભાર, એમાં નાખવી.

બરાબર ઉકાળીને ખાવામાં લેવી.

દક્ષિણી લોકો આનો ઘણો ઉપયોગ કરે છે.

પાલખ

પાલખ શેર ૧, લઇ સમારીને ધોઇ નાખવી.

તેલ તોલા ૩, માં હીંગ વાલ ૦॥, મૂકી ભાજી વઘારવી

ને મીઠું તોલો ૦॥, નાખવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર એક આનીભાર, મરચાં તોલો ૦।, ધાણાજીરૂ તોલો ૦॥, ને ખાંડ તોલો ૦।, નાખવાં.

માચડ

માચડ શેર, ૧, ને આખા ને આખા પાણી શેર ૨, માં બાફવા ને બે ત્રણ વખત ચોખ્ખા પાણીથી ધોઇ નાખવા પછીથી ડાંખળી બે આંગળી વચ્ચે દાબી ખેંચવી એટલે નસો નીકળી જશે ને ગર છૂટો પડશે. તેલ તો. ૩, માં હીંગ વાલ ૦॥, મૂકીને આ રીતે કાઢેલો ગર વધારવો ને મરચાં તો. ૦॥, ધાણાજીરૂ તો. ૧, હળદર તો. ૦।, નાખવાં. ચણાનો લોટ નાખવો હોય તો લોટ તો. ૨, ને તેલનું મોણ દઇને કોરો ભભરાવવો ને જરા વાર ઢાંકી દેવું. બરાબર હલાવીને ભાજી ચઢે એટલે ઉતારવી. આ ભાજી ખારી હોય છે એટલે એમાં મીઠું નાખવાની જરૂર નથી તેથી ગોરો વખતે આ ભાજી ખવાય છે.

માઠ

મઠની ભાજી તાંદળજાની ભાજીની રીતે થાય છે.

માઠના દાંડા

માઠના દાંડાના ચાર આંગળના ટુકડા કરવા ને તેની બબ્બે ચીરીઓ કરવી.

તેલ તોલા ૫, માં રાઇ તો. ૦॥, ને હીંગ વાલ ૦।, મૂકી કકડા વઘારવા ને પાણી શેર ૦॥, રેડીને મીઠું તો. ૧, ને ખારો વાલ ૦॥, નાખવો.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦।, મરચાં તો. ૦॥, ધાણાજીરૂ તો. ૧, ખાંડ તો. ૧, ચણાનો લોટ તોલા ૪, પાણીમાં મેળવીને નાખવો. ખટાશ જોઇએ તો કોકમનાં ફૂલ તો. ૧ નાખવાં અને ખાંડ તો. ૨, નાખવી.

ભાજી જોઇએ તેવી જાડી અથવા પાતળી કરવી.

સરગવાની સીંગના જેવી આ ભાજી થાય છે અને એજ પ્રમાણે એની નસો નીકળે છે.

મૂળા

મૂળા શેર ૧, લઇ પાકાં પાન કાઢી નાખીને સમારીને ધોવા. મીઠું તોલો ૧, નાખીને પાણી નીચોવી કાઢવું.

તેલ તોલા ૫, માં રાઇ તોલો ૦ા, ને હીંગ વાલ ૦, મૂકીને ભાજી વઘારવી ને ખારો વાલ ૦, નાખવો.

બરાબર ચઢે એટલે મીઠું તોલો ૦, હળદર તોલો ૦, મરચાં તોલો ૦ા, ધાણાજીરૂ તોલા ૨, ને ખાંડ તોલો ૧, નાખવાં. ચણાનો લોટ તોલા ૪, માં તેલ તોલા ૨, નું મોણ દઇ કોરો લોટ ભભરાવવો ને જરાવાર ઢાંકી દેવું. પછી બરાબર હલાવીને લોટ ચઢે એટલે ભાજી ઉતારી લેવી.

મૂળાનાં પાન અને કંદ બેઉ સાથે જ સમારવાં.

મેથી

મેથીની ભાજી શે. ૧ લઇ ઝીણી સમારવી ને ધોઇને પાણી નીતારી નાખવું.

તેલ તો, ૩, માં રાઇ તો. ૦ા, ને હીંગ વાલ ૦ા, મૂકી ભાજી વઘારવી ને મીઠું તો. ૦ાા, નાખવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦, લીલાં મરચાં ઝીણાં સમારેલાં તો. ૦ા, કોપરાનું ખમણ તો. ૨ ને કોથમીર તો. ૦ા, નાખીને ઉતારી લેવી.

મેથી [બીજી રીત]

ઉપર પ્રમાણે ભાજી તૈયાર કરી ચણાનો લોટ તો. ૪, ને તેલ તો. ૨ નું મોણ દેવું ને ખાંડ તો. ૧, ને ધાણાજીરૂ તો. ૧, ઉમેરીને ભાજીમાં ભભરાવીને જરા વાર ઢાંકી દેવું. પછી હલાવીને લોટ ચઢે એટલે ભાજી ઉતારવી.

મોગરા

મોગરા શે. ૧, સમારવા. તેલ તો. ૧, માં રાઇ તો. ૦।।, ને હીંગ વા. ૦।, મૂકી મોગરા વઘારવા ને વાટેલું મીઠું તો. ૧, હળદર તો. ૦।, ને મરચાં તો. ૦।।, નાખીને ઉતારી લેવું.

આ મોગરા આ રીતે વઘારેલા ને કાચા ખવાય છે.

મોગરી

મોગરી પણ ઉપર મુજબ તૈયાર કરીને કાચી ખવાય છે.

મોરસ

મોરસ શેર ૧, લઇ એનાં કુંણાં ડાખળાં ને પાન સમારવાં.

તેલ તોલા ૫, માં રાઇ તો. ૦।।, ને હીંગ વાલ ૦।।, મૂકી તેમાં મોરસ ધોઇને વઘારવી.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦।, મરચાં તો. ૦।।, ધાણાજીરૂ તો. ૧, ખાંડ તો. ૧, ચણાનો લોટ તો. ૪, ને તેલ તો. ૨, નું મોણ દઇને નાખવો.

લોટ બરાબર ચઢે એટલે ભાજી ઉતારી લેવી.

આ ભાજીમાં મીઠાનો અંશ ઘણા પ્રમાણમાં છે એટલે મીઠું નાખવાની જરૂર નથી.

ગોરોમાં આ ભાજીનાં મુઠિયાં કરવામાં આવે છે. જેની ગોર કરી હોય તેના લોટમાં મોરસનાં પાન છૂંદીને ભેળવવામાં આવે છે ને તેમાં લીલાં મરચાં નાખીને મુઠિયાં થાય છે. જરૂર લાગે તો દહીં ઉમેરવામાં આવે છે.

સરગવાનાં પાન

સરગવાનાં કુણાં પાન શેર ૧, લઇ પાણી શેર ૧, માં બાફવાં ને પાણી નીચોવી નાખવું.

તેલ તો. ૩, માં જીરૂ તો. ૦।।, મૂકી ભાજી વઘારવી ને વાટેલું મીઠું તો. ૦।।।, હળદર તો. ૦।, મરચાં તો. ૦।।, ધાણાજીરૂ તો. ૧, કોપરાનું ખમણ તો. ૧, ને કોથમીર તો. ૦।।, નાખવાં.

સરગવાનાં પાન–મગની દાળ

ઉપર મુજબ પાન બાફીને પાણી કાઢી નાખવું. મગની દાળ શેર ૦।, બે કલાક પહેલાં પલાળી રાખવી.

તેલ તેા. ૫, માં જીરૂ તેા. ૦॥, મૂકી દાળ વઘારવી ને પાણી શેર ૦।, રેડવું દાળ ચઢે એટલે તેમાં ભાજી મેળવવી.

મીઠું તેા. ૧, હળદર તેા. ૦।, મરચાં તેા. ૦॥, ધાણા-જીરૂ તેા. ૧, કોપરાનું ખમણ તેા. ૧, ખાંડ તેા. ૦॥, ને કોથ-મીર તેા. ૦॥, નાખવાં.

સરગવાનાં ફૂલ

એની ભાજી પણ ઉપર મુજબ બન્ને રીતે કરવામાં આવે છે.

સુવા

સુવાની ભાજી શેર ૧, સમારીને પાણી શેર ૧, માં બાફીને નીચેાવી કાઢવી.

તુવેરની દાળ શેર ૦॥, લચકા પડતી કાઢી લેવી ને તેમાં સુવાની ભાજી મેળવવી.

તેલ તેા. ૫, માં જીરૂ તેા. ૦॥, મૂકીને ભાજી ને દાળ વઘારવાં ને મીઠું તેા. ૧, હળદર તેા. ૦।, મરચાં તેા. ૦॥।, નાખીને ઉતારી લેવી.

સુવા–મગની દાળ

સુવાની ભાજી શે. ૧, સમારવી. મગની દાળ શે. ૦॥, બે કલાક અગાઉથી પલાળી રાખવી.

તેલ તો. ૫, માં રાઈ તેા. ૦॥, ને હીંગ વાલ ૦।, મૂકી મગની દાળ ને ભાજી વઘારવાં ને પાણી શે, ૦॥, મીઠું તેા. ૧, ને ખારેા વાલ ૦॥, નાખવાં.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તેા. ૦।, મરચાં તેા. ૦॥, કોપરાનું ખમણ તેા. ૧, તથા કોથમીર તેા. ૦॥, નાંખીને ઉતારી લેવું.

લાખા લૂણી મગની-દાળ

લાખા લૂણી શેર ૧, લઈને એનાં પાન વીણી લેવાં ને કુંણા કુંણા ડાખળા ચુંટી લેવાં. મગની દાળ શેર ૦ાા, બે કલાક પાણીમાં પલાળવી.

તેલ તેાલા ૫, માં રાઇ તેા. ૦ાા, ને હીંગ વાલ ૦ા, મૂકી મગની દાળ ને ભાજી વઘારવાં ને પાણી શેર ૦ાા, મીઠું તેા. ૧ા, ને ખારેા વાલ ૦ાા, નાખવાં.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તેા. ૦ા, મરચાં તેા. ૦ાાા, ધાણાજીરૂ તેા. ૧, ને ખાંડ તેા. ૧, નાખવાં.



ફરસાણ

ઊંધિયું

તાજી પાપડી છોલેલી રતલ એક, રવૈયા વેંગણ રતલ અર્ધો, બટાટા રતલ અર્ધો, રતાળું રતલ અર્ધો, કેળાં નંગ ત્રણ, કાકડી રતલ ૦।, એ બધું લઇને વેંગણ તથા બટાટાની ચાર ચીરીઓ કરવી, રતાળુના કકડા કરવા અને કાકડીની ચીરીઓ કરવી. કેળાં ચીરીને બબ્બે કકડા કરવા.

મેથીની ભાજી રતલ ૦।, લઇને ચણાનો લોટ રતલ ૦।, લેવો અને તેમાં મીઠું તો. ૦॥, મરચાં તો. ૦।, ખાંડ તો. ૦॥, હળદર બે આનીભાર, ને ધાણાજીરૂ તો. ૧, નાખીને તેલ તો. ૧, નું મોણ દઇને પાણી છાંટી મુઠિયા વાળવાં.

મીઠું તો. ૪, આદુ મરચાં તો. ૩, કોથમીર તો. ૪, ખમણેલું કોપરૂં તો. ૪, એ બધાને ચાર તોલા તેલ નું મોણ દઇને એ મસાલો રવૈયાં, બટાટા, કેળાં અને કાકડીમાં ભરવો.

અને વધે તે પાપડીમાં ચોળી નાખવો.

અર્ધો રતલ તેલ મૂકી એમાં પાપડી નાખી તેના ઉપર બટાટા, વેંગણ, રતાળુ, કાકડી અને કેળાં અને તેની ઉપર મુઠિયાં મૂકવાં અને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું. પાણી રેડવું નહિ.

બટાટા કચોરી

બટાટા શે. ૧, લઇને બાફીને છાલ કાઢીને છૂંદી કાઢવા અને તેમાં આદુ તો. ૧, મરચાં તો. ૨, મીઠું તો. ૨, હળદર બે આનીભાર, ગરમ મસાલો તો. ૧ લીંબુ નંગ બેનો રસ, ખાંડ તો. ૧, કોથમીર તો. ૨, ને કોપરાનું ખમણ તો. ૪, ઉમેરવાં અને માવો કરવો.

ઘઉંનો લોટ ઉપર મુજબ તૈયાર કરવો અને તેની પુરી વણીને માવો મૂકી કચોરી કરવી ને તળી લેવી.

મગની દાળની કચોરી

મગની દાળ રતલ એક લઇ ત્રણ કલાક પલાળી રાખવી. પછી ધોઇને તપેલીમાં તેલ મૂકી હીંગ બે આનીભાર, રાઇ એક તોલો અને મરચાં નંગ ચારનો વઘાર કરવો, અને તેમાં દાળ નાખી છૂટી રહે એટલું પાણી રેડી ચડાવવી. ચડી જાય એટલે ઉતારી લઇ જરા ઠંડી પડે એટલે હાથથી મસળી નાખવી અને તેમાં આદુ તો. ૧, મરચાં તો. ૨, મીઠું તો. બે, હળદર બે આનીભાર, ગરમ મસાલો તો. એક, લીંબુ નંગ બેનો રસ, ખાંડ તો. એક, કીસમીસ તો. એક, કોથમીર તો. બે, લીલું કોપરું ખમણીને તો. ચાર એમાં ઉમેરવાં અને માવો કરવો, ઘઉંનો લોટ રતલ એક, લઇ તેલ બે તોલાનું મોણ દઇ તેમાં અર્ધો તોલો મીઠું અને અર્ધો તો. વાટેલાં મરી નાખવાં, અને પુરીના લોટ જેવો કઠણ લોટ બાંધવો, પછી પુરી જેવું વણીને તેમાં માવો મૂકી કચોરી કરીને તળી લેવી.

મગની દાળની કચોરી [બીજી રીત]

મગની દાળ રતલ એક, ત્રણ કલાક પલાળી રાખવી. પછી એને નીસાતરા પર વાટી નાખવી. તેલ તોલા ૧૫, મૂકીને ધીમે તાપે સાંતળવી. દાળ છૂટી પડે એટલે તેમાં આદુ તો. ૧, મરચાં તો. ૨, મીઠું તો. ૨, હળદર બે આનીભાર, ગરમ મસાલો તો. ૧, લીંબુ નંગ ૨, નો રસ ખાંડ તો. ૧, કીસમીસ તો. ૧, કોથમીર તો. ૨, કોપરાનું ખમણ તો. ૪, એમાં ઉમેરીને માવો કરવો ને ઘઉંનો લોટ ઉપર મુજબ તૈયાર કરી પુરી વણીને માવો મૂકી કચોરી કરીને તળી લેવી.

કોથમીરના પેંડા

કોથમીર શેર એક, લઇને ઝીણી સમારીને ધોઇ લેવી. નાળિયેર નંગ એકનું ખમણ, મીઠું તો. એક, ખાંડ તો. એક, આદુ મરચાં તો. ત્રણ, લીંબુ નંગ બેનો રસ હળદર તો. ૦ા, ચણાનો લોટ તો. દસ, ને તેલ તોલા પાંચનું મોણ દઇને તેમાં કોથમીર વગેરે મેળવવું ને એના પેંડા બનાવવા.

તપેલીમાં પાણી મૂકી તેમાં ચારણી ઉંધી વાળી ને તેના ઉપર પેંડા બફાવા મૂકવા. મૂઠિયાંની પેઠે એને બાફવા.

ખાતી વખતે એના કકડા કરીને ઉપરથી તેલ લેવું.

ખમણ ઢોકળાં

ચણાની દાળ શેર ૧, લઇને પલાળવી. ચારથી ૭ કલાક પલળવા દેવી. પછી એને વાટી નાખવી અથવા નાની ઘંટીથી દળી લેવી. એમાં બે આનીભાર, ખારો નાખીને ફીણીને રહેવા દેવું. બીજે દિવસે આ ખીરામાં જોઇએ તેટલો આથો આવી જશે. પછી તેમાં આદુ–મરચાં વાટેલાં તોલા બે, મીઠું તોલો ૧ાા, મેળવીને ઢોકળાં બાફવા મૂકવાં. એક તપેલામાં પાણી રેડીને તેમાં ચારણી ઊંધી વાળવી અને તપેલું ચૂલે મૂકવું. પાણી ઊકળે એટલે તપેલામાં રહે એવી નાની થાળીને તેલ ચોપડી

તેમાં ખીરૂ રેડીને ઠગઠગાવવી અને થાળીને ચારણી ઉપર મૂકીને તપેલાને ઢાંકી દેવું. વરાળ નીકળી ન જાય તે ધ્યાન રાખવું. પા કલાકથી વીસ મીનીટ પછી ઢાંકણું ઉઘાડીને થાળી કાઢી લેવી. આ રીતે ખમણ ઢોકળાં તૈયાર થશે. તેનાં ચકતાં પાડીને તેને પાશેર દોઢ પાશેર તેલમાં રાઇ રૂપિયાભાર તથા મેથી રૂપિયાભાર નાખીને વઘારવાં. પછી તેની ઉપર લીલું કોપરૂં અડધી કાચલી જેટલું ખમણીને નાખવું અને લીલાં મરચાંના થોડા કકડા અને કોથમીર સમારીને નાખવાં.

ઢોકળાં બાફવા માટે હવે તો સારી જાતની સોઇવાળાં વાસણ પણ નીકળ્યાં છે, તે વધુ ઉપયોગી નીવડે છે. કૂકરમાં પણ ઢોકળાં સારાં થાય છે.

આજ રીતે મગની દાળનાં ખમણ ઢોકળાં પણ થાય છે. અને તે પચવામાં ઘણાં હલકાં હોય છે.

ગાંઠિયા

ચણાનો લોટ શેર એક, ને તેલ રૂપિયા ભારનું મોણ દેવું. તેમાં પાપડિયો ખારો તોલો પોણો, મીઠું તોલા બે, લીંબુ એકનો રસ, અજમો તોલો ૧), મરી આખાં તોલો ૧), નાખવાં, અને લોટ કઠણ બાંધી બે કલાક રહેવા દેવો. પછી સારી રીતે કેળવીને ગાંઠિયા વણવા એટલે હાથે ચોટશે નહિ. પછી ધીમે તાપે કઢાઇમાં તેલ ૧) શેર નાખીને તળવા.

ફાફડા ગાંઠિયા કરતી વખતે તેમાં આખાં મરીને બદલે મરીનો ભુકો નાખવો, અને એનો ઝારો આવે છે તેનાથી ગાંઠિયા પાડવા.

ગોપાપુરી

મેંદાનો લોટ શેર ૧, લઇને દસ રૂપિયાભાર ઘીનું મોણ દેવું અને પાણીથી પુરી વણે એવો લોટ બાંધવો. ચણાનો લોટ શેર ૦।, લઇને તેમાં મીઠું તોલો ૧।।, મરચાં તોલો ૧,

હળદર બે આનીભાર, જીરૂ તોલો ૦।।, વાટીને નાખવું અને બે રૂપિયાભાર તેલનું મોણ દઇને પાણીમાં બાંધવો. મેંદાની પુરી વણી પુરણપોળીની માફક ચણાના ઉપર મુજબ કરેલા લોટનું પુરણ મૂકીને મોઢું બંધ કરીને પાતળી પુરી વણવી, અને પછી ફુલે નહિ તે માટે પાંચે આંગળીના નખ દબાવવા. પુરી વણીને ત્રણચાર કલાક રાખી મૂકીને પછીથી તેલમાં તળી લેવી.

ચોળીના ઘુઘરા

ચોળીના દાણા શે. ૧, લઇ તેને વાટી નાખવા.

તેલ શેર ૦।, માં એને ધીમે તાપે શેકવા. ચોંટે નહિ તેનું ધ્યાન રાખવું. શેકાય એટલે ઉતારી લેવા ને તેમાં મીઠું તો. ૨, આદુ મરચાં તો. ૩, કોથમીર તો. ૨, કોપરાનું ખમણ તો. ૫, લીંબુ નંગ બેનો રસ, ખાંડ તો. ૧, અને કીસમીસ તો. ૨, નાખવાં ને સાંજો તૈયાર કરવો.

ઘઉંનો લોટ અથવા મેંદો શેર ૦।।, લઇને તેમાં તેલ તો. ૫, નું મોણ દઇ મીઠું તો. ૦।।, નાખીને કઠણ લોટ બાંધવો ને નાની પુરી વણી તેમાં સાંજો ભરીને કાંગરી પાડવી. હાથથી કાંગરી પાડતાં શીખી લેવું જોઇએ. તેમ ન આવડે તો કાપણીથી કાંગરી પાડી લેવી ને ઘુઘરા તેલમાં ધીમે તાપે તળવા.

ચોળીના ઘુઘરા [બીજી રીત]

લીલી ચોળી કુણી કુણી રતલ ૧, લઇ તેને ઝીણી સમારવી અને તેને તેલ શેર ૦।, મૂકી ધીમે તાપે સાંતળવી અને ઉપર મુજબ મસાલો નાખી સાંજો તૈયાર કરીને ઘુઘરા કરવા.

ફણસીના ઘુઘરા

કુંણી ફણસી રતલ ૧, લઇ તેને ઝીણી સમારવી અને તેલ શેર ૦।, મૂકી ધીમે તાપે સાંતળવી અને ઉપર મુજબ એના ઘુઘરા કરવા.

લીલા ચણાના ઘુઘરા

લીલા ચણા શેર એક, લઇ તેને વાટી નાખવા અને ઉપરની રીત મુજબ તેના ઘુઘરા કરવા.

વટાણાના ઘુઘરા

વટાણાના લીલવા રતલ ૧, લઇ તેને વાટી નાખવા અને ઉપરની રીત મુજબ તેના ઘુઘરા કરવા.

કોપરાની ચીક્કી

કોપરાં શેર ૧, લઇને એની ખમણીથી છીણ કરવી.

ગોળ શેર ૦ાા, માં પાણી તો. ૫, રેડી એને ઓગાળીને ગરમ કરીને એ ચાસણી જેવું થાય એટલે તેમાં છીણ નાખી દઇને હલાવવુ અને જલદી ઉતારી લઇ એક થાળીમાં ઘી અથવા તેલ ચોપડીને ઠારી દેવી. ઠરી જાય એટલે ચકતાં પાડવાં.

ભોંયશીંગની ચીક્કી

ભોંયશીંગના દાણા શે. ૧, લઇને શેકવા અને તેનાં લાલ છોડાં કાઢી નાખવાં.

ગોળ શે. ૦ાા, માં પાણી તો. ૫, રેડી એને ઓગાળીને ગરમ કરીને એમાં મગફળી નાખવી અને હલાવીને જલદી ઉતારી લઇ એક થાળીમાં ઘી અથવા તેલ ચોપડીને ઠારી દેવી. ઠરી જાય એટલે ચકતાં પાડવાં.

મમરાની ચીક્કી

ગોળ શેર ૦ાા, માં પાણી તોલા ૫, રેડી ગોળને ઓગાળવો.

એને ગરમ કરીને તેમાં મમરા શેર ૧, નાખી હલાવીને જલદી ઉતારી લઇ એક થાળીમાં ઘી અથવા તેલ ચોપડીને ઠારી દેવી. ઠરી જાય એટલે ચાકુથી ચકતાં પાડી લેવાં.

તેલ ચોપડવાથી ઉખેડતાં ફાવશે.

રાજગરાની ધાણીની ચીક્કી

રાજગરાની ધાણી શે. ૧ લેવી.

ગોળ શે. ૦ાા, માં પાણી તો. ૫, રેડી એને ઓગાળવો ને ગરમ કરીને ચાસણી જેવો કરી તેમાં રાજગરાની ધાણી નાખી હલાવીને જલદી ઉતારી લેવી.

એક થાળીમાં ઘી અથવા તેલ ચોપડીને એને ઠારી દેવી. ઠરી જાય એટલે ચકતાં પાડવાં.

ચેવડો

પૌંવા રતલ એક લઇ બરાબર સાફ કરવા. તેલ રતલ એક લઇ તેને બરાબર ગરમ થવા દેવું. પછી બે મુઠી પૌંવા લઇ પેણાથી બે હાથ ઊંચેથી થોડે થોડે પૌંવા પેણામાં પડવા દેવા. બરાબર ફૂલીને ઉપર આવે એટલે ઝારાથી કાઢી લેવા. આ રીતે બધા પૌંવા તળવા. કાજુ અથવા ભોંયસીંગ રતલ ૦ા, લઇને તેલમાં તળી કાઢવી. ખારેકની લાંબી સળીઓ રતલ ૦ા, તેલમાં તળી કાઢવી. પૌંવામાંથી નીતરી શકે એટલું તેલ નીતારી લેવું. તલ તોલા પાંચ તળી કાઢવા. એ બધું એકઠું કરી તેમાં પાંચ તોલા કીસમીસ, મીઠું તોલા બે, હળદર તોલો એક, ખાંડ તોલો એક, મરચાંની ભૂકી તોલો એક, નાખીને બરાબર મેળવવાં. પછી તેમાં કોપરાનો પાતળો છોલ તોલા બેથી ત્રણ નાખવો. કોઇ કોઇ ગુલાબનાં તાજાં ફૂલની પાંદડી, કોથમીર અને તળેલા કાંદા પણ નાખે છે. બટાટાની સળી પણ તળીને ભાંગીને નાખે છે, અને કોઇ શોખીન દાડમના દાણા પણ નાખે છે. દાડમના દાણા નાખેલો ચેવડો તરત ઉપયોગમાં લેવો જોઇએ.

જુવારના પોંકનો ચેવડો

જુવારનો તાજો પોંક રતલ એક લેવો અને તેને અધકચરો ખાંડી નાખવો.

મીઠું તોલા બે, આદુ મરચાં તોલા અઢી, કોથમીર તોલા બે, ખમણેલું કોપરું તોલા ચાર, ખાંડ તોલો એક, એ બધું

પોકમાં નાખી પાંચ તોલા તેલ લઇ તેમાં રાઇ તોલો એક અને હિંગ બે આનીભારનો વઘાર કરી અંદર નાખવું અને ૦।, રતલ દૂધ ઉપરથી છાંટવું. દૂધ બળી જાય એટલે બધું નીચે ઉતારી જરા ઠંડુ થાય એટલે તાજે તાજું ઉપયોગમાં લેવું.

મકાઇનો ચેવડો

મકાઇના દોડા લાવીને દેવતામાં શેકવા અને દાણા છૂટા કરવા.

દાણા રતલ એક લઇ અધકચરા ખાંડવા અને તેમાં આદુ મરચાં તોલા અઢી, મીઠું તોલા બે, સાકર તોલો એક, કોથમીર તોલા બે, ખમણેલું કોપરૂં તોલા દસ નાખવાં. અને એ બધાને પાંચ તોલા તેલ લઇ તેમાં અર્ધો તોલો રાઇ ને બે આનીભાર, હિંગનો વઘાર કરી નાખી દેવાં, અને બરાબર હલાવીને ઉતારી નાખવાં. આ ચેવડો તાજો ખાવો જોઇએ.

થાપડા

ચણાનો લોટ રતલ એક લઇ તેમાં બે આનીભાર હિંગ અને પાંચ તોલા મરી નાખવાં. મીઠું તોલા બે અને ખારો તો. ૧ લઇ બંનેને શેકવાં અને પાણીમાં ઓગાળી તેનાથી ચણાનો લોટ કઠણ બાંધવો. એને સારી રીતે ખાંડવો અને પછી ટૂંપવો અને મસળીને લુવા વાળી પુરી જેવડા મોટા પાતળા થાપડા વણવા, અને તેલમાં આકરા તળવા.

આ જ રીતે મઠના લોટનાં મઠિયાં થાય છે. એમાં મરીને બદલે મરચાં નાખવામાં આવે છે, અને વધારામાં અજમો તોલા બે નાખવામાં આવે છે. એની રીત પાન ૧૭૦ ઉપર આપી છે.

દહીંવડાં

દાળ રતલ એક પાણીમાં ૭ કલાક પલાળી રાખવી અને તેને ધોઇને વાટી નાખવી, અને ૭ કલાક રહેવા દેવી, એટલે તેમાં આથો ચડશે. મરચાંની ભૂકી તોલો એક, ધાણાજીરૂ તોલો

એક, હળદર બે આનીભાર, હીંગ એક આનીભાર, મીઠું તો. રાા, એ બધું તેમાં નાખવુ અને મગની દાળનાં વડાં કરીને તેને તેલમાં તળવાં. સારાં આકરાં તળાય એટલે તેને પેણામાંથી કાઢી પાણીના તપેલામાં નાખવાં. એ પાણીમાં મીઠું તો. ૧, અને દળેલી રાઇ તો. ૦ાા, નાખવી અને વડાં એક રાત રહેવા દેવાં. બીજે દિવસે દહીં રતલ બે લઇને કપડાથી છીણી લેવું અને તેમાં મીઠું તોલો ૧, નાખવું. પાણીમાંથી વડાં કાઢી હાથથી દબાવી પાણી કાઢી નાખીને દહીંમાં નાખવાં. દહીંમાં રાઇ દળેલી તોલો એક નાખવામાં આવે છે તેમજ કોઇ કોઇ ઉપરથી વધારાનું મરચું કે મરી જરૂર પૂરતાં ભભરાવે છે. આજ રીતે અડદની દાળનાં પણ વડાં થાય છે.

પાપડપૌંવા

પૌંવા રતલ એક તેલમાં તળી કાઢવા. અથવા ધીમે તાપે કોરા શેકવા.

પાપડ નંગ દસથી પંદર લેવા અને તેલમાં તળી કાઢવા.

પાપડનો ભૂકો કરી પૌંવા સંગાથે મેળવી દેવો, એમાં મરચું બે આનીભાર, હળદર એક આનીભાર, અને મીઠું બે આનીભાર, નાખવાં.

પુરી–પકોડી

ઘઉંનો લોટ રતલ એક લેવો અને તેમાં મોણ નાખ્યા સિવાય કઠણ બાંધવો, પછી તેની નાની નાની પુરીઓ વણી ઘીમાં આકરી તળવી.

ચણા રતલ અર્ધો, અને બટાટા રતલ અર્ધો, પાણીમાં બાફીને જુદા કાઢી લેવા.

એક રતલ દહીં કપડે છીણી લેવું.

બે રૂપિયાભાર આમલી ચોળીને પાણી તૈયાર રાખવું, એક તપેલામાં બે મોટા પ્યાલા પાણી લેવું અને તેમાં મીઠું

તોલો અર્ધો, મરચાં બે આનીભાર, હીંગ એક આનીભાર, અને અર્ધો તોલો ખાંડ નાખવાં.

પછી પુરી લઇને તેમાં ચાર પાંચ ચણા ભરવા. તેના ઉપર થોડું આમલીનું પાણી રેડવું અને પેલા પાણીમાં બોળીને ખાવા આપવી.

એ જ રીતે બીજી પુરી લઇ તેમાં બટાટાના કટકા ભરી ઉપર દહીં નાખવું અને સહેજ આમલીનું પાણી નાખી ઉપર મીઠું મરચું વાટેલાં હોય તે ભભરાવવાં ને ખાવા આપવાં.

બટાટાની સળી અને કાતરી

બટાટા રતલ એક લઇ તેને છોલી નાખવા અને સંચાથી એની સળી તથા કાતરી અથવા જાળીવાળી કાતરી પાડવી અને તેને મીઠું તોલા બે દઇને તેનું પાણી નીચોવી નાખવું અને પછી એને તેલમાં તળી કાઢવી.

પછી એના ઉપર મરચાં તોલો એક ભભરાવવાં. જરૂર હોય તો ખાતી વખતે લીંબુ નીચોવવું.

બટાટા પૌંવા

પૌંવા રતલ એક લઇને પાણીમાં ધોઇ નાખવા અને એક તપેલીમાં રાખવા.

બટાટા રતલ અર્ધો લઇ એને છોલીને ઝીણા સમારવા. તેલ તોલા પાંચ લઇ તેમાં અર્ધો તોલો રાઇ, મરચાં નંગ ચાર, અને હિંગ એક આનીભારનો વઘાર કરવો. તેમાં બટાટા નાખવા અને બફાય એટલે મીઠું તોલા બે, લીલાં મરચાં ઝીણાં સમારેલાં તોલા બે, આદુ સમારીને તોલો એક, ખાંડ તોલા બે, હળદર એક આનીભાર, એમાં નાખવાં અને તેમાં પૌંવા મેળવી બરાબર મેળવાય એટલે ઉતારી લેવા.

અંદર સ્વાદને ખાતર તજ, લવિંગ, દ્રાક્ષ અને કાજુ વગેરે પણ નખાય છે. તેલને બદલે ઘીમાં પણ બટાટાપૌંવા એટલા જ

સ્વાદિષ્ટ બને છે.

બુંદી

કળીના લાડુ બનાવવાની રીત આગળ ઉપર આપી છે તે રીતે કળીના દાણા પાડવા અને તેને ચાસણીમાં રગદોળી કાઢી લેવા. બીજો ઘાણ તળાય તેટલો વખત એક ઘાણને ચાસણીમાં ગળ્યો હશે તો ચાલશે.

ભેળ

મમરા શેર એક (માપીને) લેવા. સેવ રતલ ૦|, ચણાની દાળ નવટાંક, ચેવડો નવટાંક, આકરી તળેલી પુરી નંગ ૧૦, એ બધું એકઠું કરવું, અને તેમાં તીખી ચટણી તેમજ મીઠી ચટણી નાખવી અને લીંબુનો રસ નીચોવવો.

તીખી તથા મીઠી ચટણી નીચે પ્રમાણે તૈયાર કરવી.

તીખી ચટણી

કોપરું તોલા ચાર, કોથમીર તોલા બે, લીલાં મરચાં તોલા ત્રણ, અને દાળિયા તોલા ચાર, એ બધાંને ઝીણાં વાટીને ચટણી કરવી અને તેમાં પાણી રેડીને ચટણી પાતળી કરવી.

મીઠી ચટણી

આમલી તોલા બે, ખજુર તોલા પાંચ, દાળિયા તોલા ચાર, મરચાં તોલો બે, એ બધું ઝીણું વાટીને તેમાં પાણી રેડી ચટણી પાતળી કરવી.

મઠિયાં

મઠની દાળનો લોટ શેર ૧, અડદની દાળનો લોટ શેર ૦|.

મીઠું તોલા ૨, ખારો તોલો ૦||, ખાંડ તોલા ૨, ને પાણી શેર ૦|, માં ઉકાળવાં ને પાણી ઠંડુ પડે એટલે તેનાથી લોટ બાંધવો અને હળદર એક આનીભાર, લીલાં મરચાં તો. ૪, અથવા સુકાં મરચાં તો. ૩, અજમો તો. ૧, નાખવો. લોટ પાપડની માફક કઠણ બાંધીને એને ખાંડવો ને પછી કુંપીને

લુવા પાડવા ને પાતળાં મઠિયાં વણવાં. બે કલાક સુકાવા દેવાં ને પછી તેલમાં ધીમે તાપે તળવાં. બનતા સુધી લાલ થવા દેવાં.

વટાણાના પેટીસ

લીલા વટાણાના દાણા રતલ એક લેવા અને તે અધકચરા ખાંડવા, અને તેને ધીમે તાપે તેલમાં સાંતળવા. પછી એમાં આદુ તો. ૧, મરચાં તો. બે, મીઠું તો. બે, હળદર બે આનીભાર, ગરમ મસાલો એક તોલો, લીંબુ નં. બેનો રસ, ખાંડ તો. ૧, કીસમીસ તો. બે, કોથમીર તો. ૨, લીલું કોપરૂં ખમણીને તો. ચાર એમાં ઉમેરવાં અને માવો કરવો. બટાટા રતલ બે લઇને પાણીમાં બાફવાં. બફાય એટલે છાલ ઉતારી નાખીને સારી રીતે છૂંદી નાખવા. છૂંદવાનો સંચો આવે છે તેનો બને તો ઉપયોગ કરવો. બરાબર છૂંદીને રોટલીના લોટની પેઠે સારી રીતે કસણવા અને તેમાં મીઠું તો. ૦॥, નાખવું, અને પછી ઢેબરાંની પેઠે હાથમાં ઘડીને કચોલું કરી તેમાં માવો મૂકીને ગોળો વાળવો. પછી ચોખાના અટામણમાં એ ગોળો ફેરવીને અટામણનું પડ ચડાવવું અને પછી ગોળાને તેલમાં ધીમે તાપે તળવો.

સુંવાળી

ઘઉંનો લોટ શેર ૧, અથવા મેંદો શેર ૧, લઇ તેને ઘી તો. ૭, ગરમ કરીને તેનું મોણ દેવું. ખાંડ તો. ૭, અને તલ તો. ૨॥, નાખીને લોટ કઠણ બાંધવો. તેને ટુંપીને લુવા પાડવા ને પાતળી સુંવાળી વણવી. બે કલાક સુકાવા દેવી ને પછી ઘીમાં ધીમે તાપે તળવી.

સેવ

ચણાનો લોટ શેર એક, લઇને પાપડિયો ખારો અર્ધો તોલો, મીઠું બે તોલા, દળેલાં મરી તોલો ૧॥, બે લીંબુનો

રસ લઇને કઠણ લોટ બાંધવો. બે કલાક લોટ બાંધી રાખવો. પછી સારી રીતે કેળવવો એટલે હાથે ચોંટશે નહિ. પછી જેવી સેવ પાડવી હોય તેવી ઝીણી અથવા જાડી જાળીવાળા સંચાથી અથવા ઝારાથી તેલ શેર ૧, પુરીને સેવ પાડવી. એક બાજુ જરા બદામી થાય એટલે ફેરવવી અને કાઢી લેવી.

ઘણી વખત મરીને બદલે મરચાંની ભૂકી નંખાય છે. કોઇ હળદર પણ નાખે છે અને લીંબુ નથી પણ નાખતા.



મિષ્ટાન્ન : મીઠાઈ

અનારસાં

ચોખા શેર ૧, લઇને પાણીમાં પલાળવા. બીજે દહાડે પાણી કાઢી નાખવું ને નવું પાણી રેડવું. એ રીતે ત્રણ દહાડા સુધી પાણી બદલતા રહેવું.

ચોથે દહાડે ચોખા કાઢી લઇ કોરા કરી છાંયે સુકવવા અને તેને ખાંડીને ઝીણી ચારણીએ ચાળી લેવા અથવા દળીને ઝીણી ચારણીએ ચાળી લેવા.

એ લોટમાં ખાંડ શેર ૧, અને પાકાં કેળાં નંગ બે, નાખીને લોટ બાંધવો, લોટ બાંધવામાં જરૂર પડે તો દહીંનો ઉપયોગ કરવો, લોટને સારી રીતે મસળવો.

એના નાના નાના લુવા કરી થાળી પર ખસખસ નાખી તેના પર લુવા મૂકી દબાવીને નાની પુરી જેવા પહોળા કરવા.

ખસખસવાળો ભાગ ઉપર રહે એ રીતે એને ઘીમાં તળવા. ઉથલાવવા નહિ પણ ઝારા વતી એના ઉપર પેણીમાંનું ગરમ ઘી નાખતા જવું.

બહુ લાલ થવા દેવાં નહિ.

આ રીતે ગોળનાં અનારસાં પણ થાય છે તેમાં ખાંડને બદલે ગોળ નખાય છે.

કંસાર

ઘઉં જાડા ભરડાવવા અને તેમાંનો બારીક લોટ તથા મોટાં ફાડચાં કાઢી લેવાં અને રવા જેવો લોટ શે. ૧, લેવો અને તેને તેલ તો. ૫, નું મોણ દેવું.

પાણી શે. ાા, નું આધણ મૂકવુ અને તેમાં ગોળ શે. ાા, નાખવો.

આધણ બરાબર થાય એટલે તેમાં મોણ દીધેલો લોટ નાખવો ને હલાવવો.

પાણી સોસવાઈ જાય એટલે ઉતારી પાડવો અને નીચે થોડા અંગારા મૂકી તેના ઉપર મૂકવો અને ઢાંકણ ઉપર પણ થોડા અંગારા રાખવા.

જમતી વખતે જોઈએ તેટલુ ગરમ ઘી લેવુ અને સારી રીતે ચોળીને જરા ઠરે એટલે એમાં દળેલી ખાંડ ઉમેરવી.

કંસાર [બીજી રીત]

ઘઉંનો ઉપર મુજબ લોટ શે. ૧, અથવા રવો શે. ૧, લઈને તેમાં નવટાંક ઘીનું મોણ નાખવું.

પાણી શેર ાા, [ઘઉં જૂના હોય તો શેર ૧,] નું આધણ મૂકી તેમાં ગોળ શેર ાા, નાખીને ઉકાળવો. તેમાં ઘી નવટાંક નાખવું અને એક ઉભરો આવે એટલે મોહેલો લોટ અંદર નાખીને સારી રીતે હલાવવો. કોરો રહી ન જાય તે જોવું. બરાબર બફાય એટલે તેમાં ઘી નવટાંકનો દોરો દેવો એટલે

નવટાંક ઘી ગરમ કરીને એની ધાર કરવી અને સારી રીતે હલાવવો.

ખાતી વખતે ઘી અને ખાંડ લઇને ખાવો.

ખાજલી

ઝીણો રવો શેર અર્ધો અને મેંદો શેર અર્ધો લઇ તેમાં પાશેર ઘી અને નવટાંક તેલનું મોણ નાખી લોટ કઠણ બાંધવો અને પાંચ કલાક રહેવા દેવો. લોટ બાંધતી વખતે એમાં મીઠું તોલો ૦ાા, નાખવું.

પાંચ કલાક પછી એ લોટમાં ઘી શેર અર્ધો મેળવવું. લોટ મસળતા જવું ને ઘી મેળવતા જવું.

એ રીતે ઘી મેળવીને રોટલી વણવા જેવી કણક તૈયાર કરવી.

ચોખા ધોઇને તાજો દળેલો લોટ પાશેર લેવો તેને ઘીમાં ફીણીને ચોપડાય એવો કરવો. ફીણતી વખતે સ્હેજ દૂધ છાંટવું. આ રીતે સાટાનો લોટ તૈયાર કરવો.

તૈયાર થયેલી કણકના પાટલા ઉપર બે જાડા રોટલા તૈયાર કરવા. એક આંગળી જેટલા જાડા રોટલા વણવા. એના ઉપર સાટાનો લોટ ચોપડવો ને વીંટો વાળવો. એ વીંટો કાપીને લુવા કરવા.

એ લુવાની ખાજલી પાપડના લુવા વણીએ છીએ તેવી રીતે વણવી. પોચે હાથે ખાજલી વણવી.

પછી ઘી શેર એક કઢાઇમાં મૂકી તેમાં ખાજલી તળવી. બેઉ બાજુ બદામી રંગની થાય એટલે કાઢી લેવી.

ખાજાં

મેંદો રતલ એક લઇ દૂધ વડે કઠણ લોટ બાંધવો, અને ઘી તથા દૂધ વડે મસળીને ઢીલો કરવો. રોટલી વણે એટલો ઢીલો કરવો. એના પાંચ પાંચ તોલાના લુવા કરવા.

ચોખાનું અટામણ લઇ લુવાને થાળી જેવડો વણવો. તેના ઉપર ઘી ચોપડવું અને ચોખાનો લોટ ભભરાવવો. પછી એને એ એવડ વાળવો અને ઘી ચોપડી, ચોખાનો લોટ ભભરાવી ફરીથી એ એવડ વાળવો. પછી વણતાં જવું અને ઘી ચોપડીને લોટ ભભરાવી એવડ વાળતા જવું. આ રીતે દસેક વખત એવડ વાળવું. પછી એને બરાબર ગોળ વણીને ધીમે તાપે ઘીમાં તળવાં.

ખાજાં [બીજી રીત]

મેંદાનો લોટ રતલ એક, લઇને દૂધ વડે કઠણ બાંધવો. ઘી અને દૂધ વડે મસળીને એને ઢીલો કરવો અને રોટલી વણવા જેવી કણક તૈયાર કરવી.

એની અક્કેક તોલાની પાતળી રોટલી વણવી.

ઘી શેર અર્ધો ગરમ કરી તેમાં ચોખાનો લોટ દોઢ પાશેર નાખવો અને ખીરા જેવો કરવો.

રોટલી લઇ તેના ઉપર આ ખીરૂ ચોપડવું ને તેના ઉપર એક બાજુ જરા દોઢ રાખી બીજી રોટલી મૂકવી. તેના ઉપર ખીરૂ ચોપડવું ને થોડી દોઢ રાખી ત્રીજી રોટલી મૂકવી. આ રીતે પાંચ રોટલી મૂકી તેને દોઢ રાખી હોય તે તરફથી વીંટો વાળવો. આ રીતે બધી રોટલીના વીંટા વાળવા.

વીંટાના બબ્બે આંગળના લૂવા પાડવા અને પાપડના લુવાની પેઠે વણવા. પોચે હાથે વણવા ને ઘીમાં તળવા. આ રીતે મોળાં ખાજાં તૈયાર થશે. મોળાં ખાજાંમાં મીઠું નાખવું હોય તો પ્રમાણસર નાખી શકાય છે.

ખાજાં [ત્રીજી રીત]

ત્રણ શેર ખાંડની મધ જેવી ચાસણી કરી, ગરમ ચાસણીમાં ઉપર મુજબ તૈયાર કરેલાં ખાજાં એક પછી એક બોળતા જવુ ને કાઢતા જવું. એ રીતે ગળ્યાં ખાજાં તૈયાર થશે.

ખાંડ કેરી

કેરી શેર ૧, ના કકડા કરીને પાણીમાં બાફવી. બફાય એટલે બશેર પાણીમાં ચોળી નાખવી અને છોડાં કાઢી નાખીને પાણી ગાળી લેવું.

એમાં ખાંડ શેર ૧lll, મેળવવી.

ઘી તોલા રll, માં બઉંનો લોટ તોલા ૫, શેકવો. એમાં દરાખ તોલા ૨, નાખીને શેકવી.

ઘી તોલા ૨, માં તજ લવીંગ તોલો oll, નો વઘાર કરવો અને તેમાં કેરીનું પાણી રેડવું અને ઉપર મુજબ તૈયાર કરેલો લોટ નાખવો.

સારી રીતે ઉકાળીને ઉતારવું.

એમાં એલચી તોલો olll, ઝીણી વાટીને નાખવી.

ખાંડને બદલે ગોળ પણ નખાય છે. ગોળ વાપરતી વખતે મીઠુ એક ચમચી નાખવું.

ખીર

ચોખા અર્ધો શેર લઇને તેનો ભાત કરવો અને તેમાં એક શેર દૂધ અને દોઢપાશેર ખાંડ નાખીને ખૂબ ઉકાળવું. ચોખા ઓગળે ને ખીર બડી થાય એટલે ઉતારી લેવી.

ગુલાબજાંબુ

દૂધનો માવો શેર ૧, મેંદો તો. ૨, અને સોડા એક આનીભાર લઇને સારી રીતે મસળવુ અને એક રસ કરવું.

એના જાંબુના ઘાટના લંબગોળ ગોળા કરીને ઘીમાં ધીમે તાપે તળવા અને લાલ થવા દેવા.

ખાંડ શેર ૨, ની ગુલાબજળમાં ચાસણી કરવી અને તેમાં જાંબુ નાખવાં.

ગોળ પાપડી

બઉંનો લોટ શેર ૧, લઇને ઘી શેર oll, માં શેકવો.

ગોળ શેર ૦ાા, અને ઘી શેર ૦ા, ગરમ કરીને તેનો પા કરવો અને તેમાં લોટ નાખી હલાવીને થાળીમાં ઠારી દઇને ચકતાં પાડવાં.

એના નાના નાના લાડુ પણ થઇ શકે છે.

કોપરાની ઘારી

નાળિયેરનું છીણ શેર ૦ાા, અને ખાંડ શેર ૦ાા, એકઠાં કરી ચૂલે મૂકવાં અને હલાવતા રહેવું. એમા થોડુ ગુલાબજળ નાખવું.

પાણી બળી જાય ને હાથે ચોટતી ચાસણી જેવુ થાય એટલે ઉતારી પાડવું.

એલચી તોલો ૦ાા, અને ચારોળી તોલો ૧, એમાં નાખવી.

મેંદો શેર ૦ા, અને રવો શેર ૦ા, લઇને ઘી તોલા ૨ાા, નું મોણ દઇ લોટ બાંધી પાતળી પુરી વણવી અને તેમાં માવાનો ગોળો વાળીને મૂકવો ને પુરણપોળીની માફક મોઢુ બંધ કરીને હલકે હાથે વણીને ઘારી કરવી.

કડાઇમાં ઘી શેર ૦ાા, પુરીને ધીમા તાપે ઘારી તળવી.

તુવરની દાળની ઘારી

પુરણપોળી કરવાની રીત આપી છે તેમાં જણાવ્યા મુજબ તુવેરની દાળ શેર ૧, નો માવો તૈયાર કરવો.

પુરણપોળીની માફક પુરી વણી માવો મૂકીને મોટી વણવાને બદલે નાની ઘારી વણવી અને કડાઇમાં ઘી શેર ૧, મૂકી ધીમા તાપે તળવી.

બદામની ઘારી

બદામ શે. ૦ાા, ગરમ પાણીમાં પલાળીને છોડાં કાઢી નાખવાં.

એને નીશાતરે વાટી નાખવી અથવા સંચાથી છોલ કરવો.

ઘી શે. ૦ા, મૂકી છોલને સાંતળવો. બદામી રંગનો થવા બરાબર શેકાય એટલે ઉતારી લેવો.

આવે એટલે નવટાંક દૂધમાં એક આનીભાર કેસર ઘુંટીને છાંટવુ અને દળેલી ખાંડ શે. ૦ાા, નાખવી. બધું પાણી ચૂસાઇ જાય ને બધુ એક રસ થાય એટલે ઉતારી લેવુ અને તેમાં એલચી તેા. ૦ાા, અને ચારેાળી તેા. ૧, નાખવી.

મેંદેા શે. ૦ા, અને રવેા શે. ૦ા, લઇને ઘી તેા. ૨ાા, નું મેાણ દઇ લેાટ બાંધી પાતળી પુરી વણુવી. તેમાં માવાનેા ગેાળેા વાળીને મૂકવેા ને પુરણપેાળીની માફક મેાઢુ બંધ કરીને હલકે હાથે વણીને ઘારી કરવી.

કડાઇમાં ઘી શે. ૦ાા, પુરીને ધીમા તાપે ઘારી તળવી.

મગની દાળની ઘારી

મગની દાળની પુરણપેાળીની રીત આપી છે તે પ્રમાણે મગની દાળનેા માવેા તૈયાર કરવેા.

પુરણપેાળીની માફક પુરી વણી માવેા મૂકીને મેાટી વણવાને બદલે નાની ઘારી વણવી અને કડાઇમાં ઘી શેર ૧, મૂકી ધીમા તાપે તળવી.

માવાની ઘારી

દૂધનેા માવેા શેર ૧, લઇ તેને ઘી શેર ૦ાા, માં ધીમા તાપે સાંતળવેા અને દળેલી ખાંડ શેર ૦ાા, એમાં મેળવી લેવી. ચારેાળી તો. ૨, એલચી તો. ૧, નાખીને માવેા તૈયાર કરવેા.

મેંદેા શેર ૦ા, અને રવેા શેર ૦ા, લઇ ઘી તો. ૨ાા, નું મેાણ દઇ લેાટ બાંધી તેની પાતળી પુરી વણુવી અને તેમાં માવાનેા ગેાળેા વાળીને મૂકવેા ને પુરણપેાળીની માફક મેાઢું બંધ કરી હલકે હાથે વણીને ઘારી કરવી.

કડાઇમાં ૦ાા, શેર ઘી પુરી ધીમા તાપે ઘારી તળવી.

ઠંડી પડે એટલે બબ્બેની થપ્પી કરવી અને તેના ઉપર ઘી રેડીને ઠરવા દેવું.

ઘુઘરા

રવો શેર એક લઇ ઘી શેર ૦ાા, માં શેકવો. બદામી રંગનો થાય એટલે ઉતારી લેવો.

ટાઢો પડે એટલે દળેલી ખાંડ શેર ૦ાાા, એલચી તોલા ૨, બાયફળ નંગ અર્ધું વાટીને ભેળવવાં.

આ રીતે સાંજો તૈયાર કરવો.

મેંદો શેર એક લઇ તેને મુઠી પડતુ ઘીનું મોણ દેવું અને દૂધમાં કઠણ લોટ બાંધવો અને ખૂબ મસળીને પુરી વણાય એવો ઢીલો કરવો.

નાની નાની પુરીઓ વણવી અને તેમાં સાંજો ભરવો અને કાંગરી વાળવી. કાંગરી વાળતાં ન ફાવે તો કાપણીથી કાપી નાખવા અને લવીંગ ખોસવું.

અને ઘી માં તળી લેવા.

કોપરાંના ઘુઘરા

કોપરાં રતલ અર્ધો, બારીક છીણી વડે છીણી કાઢવાં.

ઘી રતલ ૦ા, મૂકી એને સાંતળવાં. બદામી રંગની છીણ થાય એટલે ઉતારી લેવી.

ખસખસ તોલા ૨, ઘીમાં શેકી લેવી અને તેમાં ઉમેરવી.

ખાંડ શેર ૨, દળેલી એલચી તોલો ૧, અને એક બાયફળ-નો ચોથો ભાગ વાટીને નાખવો.

આ રીતે કોપરાંનો માવો તૈયાર કરવો.

મેંદો શે. ૦ાા, લઇ તેને મુઠી પડતું ઘીનું મોણ દેવું અને દૂધમાં કઠણ લોટ બાંધવો ને ખૂબ મસળીને પુરી વણાય એવો ઢીલો કરવો.

નાની નાની પુરીઓ વણવી અને તેમાં કોપરાંનો માવો મૂકી ઘુઘરા ભરવા અને કાંગરી વાળવી ને લવીંગ ખોસવું.

પછી ઘુઘરા ઘીમાં તળી લેવા.

નાળિયેરના ઘુઘરા

નાળિયેરનું છીણુ શેર ૦ાા, અને ખાંડ શેર ૦ાા, એકઠાં કરી ચૂલે મૂકવાં અને હલાવતા રહેવું.

પાણી બળી જઈને હાથે ચોટતી ચાસણી જેવુ થાય એટલે ઉતારી પાડવું.

એલચી તેા. એક, અને એક જાયફળનેા ચેાથેા ભાગ વાટીને નાખવેા.

આ રીતે નાળિયેરનેા માવેા તૈયાર કરવેા.

ઉપર મુજબ મેંદાના લેાટની પુરીઓ વણી માવેા ભરીને ઘુઘરા તૈયાર કરવા ને લવીંગ ખેાસવુ.

પછી એને ઘીમાં તળી લેવા.

બદામના ઘુઘરા

બદામ શેર ૦ાા, ગરમ પાણીમાં પલાળીને છેાડાં કાઢી નાખવાં.

સંચેા હેાય તો એનાથી એનેા છેાલ કરવેા અથવા વાટી નાખવી.

ઘી શેર ૦ા, મૂકી છેાલને સાંતળવેા. બદામી રંગનેા થવા આવે એટલે દૂધ નવટાંક છાંટવું. દૂધ ચૂસાઇ જાય ને છેાલ કેારેા પડે એટલે ઉતારી લેવેા.

એમાં ખાંડ શેર ૦ાા, દળેલી નાખવી. એલચી તોલેા ૧, અને એક જાયફળ નેા ચેાથેા ભાગ વાટીને નાખવેા.

દૂધ છાંટતી વખતે એમાં કેસર એક આનીભાર ભેળવી લેવું ને પછી છાંટવું.

મેંદેા શેર ૦ાા, લઇ તેને મુઠી પડતુ ઘીનું મેાણુ દેવું અને દૂધમાં કઠણુ લેાટ બાંધવેા ને ખૂબ મસળીને પુરી વણાય એવેા ઢીલેા કરવેા.

નાની નાની પુરીઓ વણુવી અને તેમાં બદામનેા ઉપર

મુજબ તૈયાર કરેલો માવો ભરી કાંગરી વાળવી અને લવીંગ ખોસવું.

પછી આ ઘુઘરા ઘીમાં તળી લેવા.

માવાના ઘુઘરા

દૂધનો માવો શે. ૦ાા, લઇને ઘી શે. ૦ા, માં સાંતળવો. સહેજ બદામી રંગનો થાય એટલે ઉતારી લેવો.

દળેલી ખાંડ શે. ૦ાા, બદામ પીસ્તાં સમારેલાં તો. ૨, એલચી તો. ૧, અને એક જાયફળનો ચોથો ભાગ વાટીને નાખવો.

આ રીતે માવો તૈયાર કરવો.

ઉપર મુજબ મેદાનો લોટ બાંધી તેની પુરીઓ વણવી ને માવો મૂકી ઘુઘરા વાળવા ને લવીંગ ખોસવું.

પછી એને ઘીમાં તળી લેવા.

ચુરમુ

ઘઉંનો લોટ શે. ૧, કકરો દળાવવો અને તેમાં મુઠી પડતુ તેલનું મોણ નાખીને કઠણ બાંધી બે જાડા ભાખરા કરવા અને માટીની તવી ઉપર શેકી લેવા.

સારી રીતે શેકીને જરા ઠંડા પાડવા દેવા, પછી એને ખાંડીને જાડી ચારણીએ ચાળી લેવું અને તેમાં એલચી તેા. ૧, વાટીને મેળવવી.

ચુરમુ છૂટુ પીરસાય છે અને તેમાં ઘી અને દળેલી ખાંડ ઉપરથી લેવાય છે.

ચૉકલેટ

ખાંડ શે. ૧, ની મધ જેવી ચાસણી કરી તેમાં માવો શે. ૧, અને કોકો શે. ૦ા, નાખવા અને સારી રીતે હલાવવું. ગોળી પડતું થાય એટલે ઉતારી લેવું. તેમાં છોલેલી બદામ, પીસ્તાં અને કાજુ નાખીને ઠારી દઇ જોઇએ તેવાં ચકતાં પાડવાં.

જલેબી

મેંદાનો લોટ શેર એક, લઇ તેમાં એક તોલો ઘીનું મોણુ નાખવું તથા દહીં અરધો તોલો, ફુલાવેલી ફટકડી અથવા સોડા એક આનીભાર અને ચોખાનો લોટ નવટાંક નાખવો અને સહેજ ગરમ પાણીથી પલાળવો. એક દિવસ સુધી પલળવા દેવો અને પછી એ આથાને ખૂબ ફીણવો અને લાહી જેવું એક સરખું ખીરૂ કરવું. નીચેથી સરખી હોય એવી કઢાઇમાં એક શેર ઘી મૂકી બરાબર ગરમ થાય એટલે કાણાંવાળી વાડકી, કાચલી અથવા માટીના કટોરામાં કે કાણું પાડેલા જાડા કપડાના કટકામાં ખીરૂ લઇને એની ધાર કરીને ગોળ કુંડાળાં કરવાં. એ ચકરડાં તળાઇને લાલ થાય ત્યાં સુધી એક બે વાર ફેરવવાં. બે ચકરડા વચ્ચેનો ભાગ ચીપિયો બંધ કરી તેનાથી દાબીને ખુલ્લો કરવાથી છૂટો પડી જશે. ચકરડાં બરાબર તળાય એટલે ઝારાથી કાઢી લેવાં અને તે બશેર સાકરની ત્રણતારી ચાસણી કરી રાખી હોય તેમાં નાખવાં. બરાબર ચાસણી પીએ એટલે કાઢી લેવાં. ચાસણી ધીમી આંચ ઉપર રાખવી. આ રીતે જલેબી તૈયાર થાય છે. ખીરામાં કેસર ઘોળી નાખવાથી કેસરી જલેબી તૈયાર થાય છે. ઘણી વખત ચાસણીમાં પણ કેસર નંખાય છે.

ઠોર

મેંદો રતલ અર્ધો, રવો રતલ અર્ધો, લઇને ઘી તોલા પંદર અને દહીં તોલા પાંચનું મોણુ દઇ કઠણ બાંધવો. પછી એને મસળવો નહિ. એના લુવા પાડી ભાખરી જેવા વણી વાડકાથી કિનારી કાપી કાઢીને ધીમા ધીમા તાપે તળવા. બદામી રંગના થાય એટલે કાઢી લઇને ત્રણ તારી ચાસણી કરી નીચે ઉતારી ખૂબ ઘુંટીને જરા બડી થાય એટલે તેમાં ઠોર ડુબાડી દેવા; અને થોડી વારે બહાર કાઢીને છૂટા મૂકી ઠરવા દેવા.

દહીંથરાં

મેંદાનો લોટ રતલ અર્ધો, રવો રતલ ૦।, લઈને ૦।, રતલ ઘીનું મોણ દેવું. તેમાં મીઠું તોલા બે, મરી તોલો ૧, હળદર એક આનીભાર, નાખવાં અને મોળા દહીંમાં કઠણ લોટ બાંધવો. એને પોચા હાથે જાડી પુરી જેવાં વણીને ધીમા તાપે તળવાં.

આ રીતે મોળાં દહીંથરાં કરવાં હોય તો મીઠું વગેરે ન નાખવું અને લોટ દહીંને બદલે દૂધમાં બાંધવો.

ગળ્યાં કરવાં હોય તો મોળાં દહીંથરાં ઉપર ચાસણી રેડવામાં આવે છે.

દળનો લાડુ: ઘઉંનો

ઘઉં શે. ૧, રવા જેવા કરકરા દળાવવા અને ઘી શેર ૦॥, માં એ લોટ શેકવો. બદામી રંગનો થાય એટલે ઉતારી પાડવો.

ઘી શેર ૦॥, માં દળેલી ખાંડ શેર ૧, મેળવી બેઉને થાળીમાં ખૂબ ફીણવાં. બરાબર ફીણાય એટલે ઉપર મુજબ શેકેલો લોટ નાખતા જવું ને ફીણતાં જવું. બધો લોટ ફીણાઈ જાય એટલે એલચી તો. ૧, વાટીને નાખવી અને લાડુ વાળવા.

દળનો લાડુ: ચણાની દાળનો

ચણાની દાળ શેર ૧, લઈ તેને કરકરી દળાવવી.

ઘી શેર ૦॥, માં એ લોટને શેકવો. બદામી રંગનો થાય એટલે ઉતારી લેવો.

ઘી શેર ૦॥, માં દળેલી ખાંડ શેર ૧, મેળવતા જવી ને ફીણતા જવું. બરાબર ફીણાય એટલે તેમાં શેકેલો લોટ નાખતા જવુ ને ફીણતા જવું. બધો લોટ ફીણાઈ રહે એટલે વાટેલી એલચી તોલો ૧, મેળવવી અને લાડુ વાળવા.

દળનો લાડુ: ચોખાનો

ચોખા શે. ૧, લઈને શેકવા અને તેને કરકરા દળાવવા

પછી એનો ઘઉંના લોટનો દળનો લાડુ બનાવવાની જે રીત આપી છે તે રીતે લાડુ બનાવવો.

દળનો લાડુ: મગની દાળનો

ચણાની દાળમાં જે રીત આપી છે તેજ મુજબ કરવો.

દૂધપાક

દૂધ શેર દસ લઇને ઉકાળવું. એ બરાબર ઉકળે એટલે ચોખા દોઢ પાશેર ધોઇ નાખી ઘીથી મોઇને તેમાં નાખી દેવા, અને ધીમે તાપે હલાવતા જઇને ઉકાળવું. ચોખા સારી રીતે ફાટી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળવું. પછી ખાંડ શેર અઢી, નાખવી, અને ઉકળવા દેવું. બરાબર ઉકળી રહે એટલે ઠંડુ પડવા દેવું અને તેમાં કેસર, ચારોળી બદામ એલચી અને જાયફળ નાખવાં. બદામનાં છોડાં કાઢી ચીરી કરીને નાખવી. એલચી અને જાયફળ ખાંડીને નાખવાં.

દુધીનો હલવો

દુધી છોલીને છીણવી અને એની છીણમાં પાણી શેર ૦।, નાખીને બાફવી. છીણ બફાય એટલે ચારણીમાં કાઢીને પાણી નીતારી લેવું

છીણ શે. ૧, હોય તો ઘી તો. ૫, લઇ તેને સાંતળવી અને ખાંડ શે. ૧।, નાખવી. ખાંડનું પાણી બળી જાય ને ખદબદે એટલે માવો શે. ૦॥, નાખીને હલાવીને ઉતારી નાખવું. એમાં એલચી તો. ૧ નાખવી.

નાનખટાઈ

માખણ શેર ૧, કલાઇવાળી થાળીમાં ફીણવું અને છાશ કાઢી નાખવી. આ રીતે માખણને પા કલાક ફીણવું.

એમાં બેકીંગ પાવડર ચાર આનીભાર, એમોનિયા બે આનીભાર, નાખવો ને ફીણતા જવું ને ધીમે ધીમે દળેલી ખાંડ શે. ૦॥।, ઉમેરવી. આ રીતે પા કલાક ફીણવું.

બેકીંગ પાવડર કે એમોનિયા ન હોય તો પાપડિયો ખારો ચાર આનીભાર, લઇ તેમાં અર્ધું લીંબુ નીચોવવું એટલે ફીણ આવશે. એનો ઉપયોગ કરવો.

મેદો શેર ૦ાા, અને રવો શેર ૦।, એમાં ધીમે ધીમે નાખતા જવું ને ફીણતા જવું. આ રીતે એક કલાક ફીણવું.

એમાં એલચી દાણા તો. ૧, ખાખરા કરીને નાખવા.

એના મોટી સોપારી જેવડા ગોળા કરવા અને તેના ઉપર બદામની કાતરી ચોઢવી.

એક થાળીમાં છ સાત ગોળા છેટા છેટા મૂકવા ને થાળી ઠગઠગાવવી.

એક મોટા ડબા અથવા તપેલામાં અડધો અડધ ઝીણી રેતી ભરવી ને શઘડી પર મૂકી રેતી ગરમ કરવી. રેતી બરાબર ગરમ થાય એટલે સરખી રીતે હલાવી લેવી.

એમાં પેલી થાળી મૂકીને ઢાંકણું ઢાંકી દઇ ઉપર કોલસા મૂકવા.

પાંચ સાત મીનીટ પછી ઢાંકણું ઉઘાડીને જોવું. બદામી રંગની નાનખટાઇ થાય એટલે થાળી કાઢી લેવી ને બીજી થાળી મૂકવી.

રેતી સરખી તપવી જોઇએ ને ચારે બાજુ તાપ સરખો રહેવો જોઇએ તેમજ ઢાંકણું મજબુત રીતે બંધ થવું જોઇએ. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું.

પુરણ પોળી

તુવેરની દાળ શેર એક ઓરીને બરાબર ફાટી જાય ત્યારે તેમાં ગોળ શેર દોઢ નાખવો, અને ધીમે તાપે એને હલાવીને માવો કરવો. દાળ ચોટી જાય નહિ તે ધ્યાન રાખવું. માવો તૈયાર થાય એટલે થાળીમાં પહોળો કરવો અને તેમાં એલચી, ખસખસ અથવા કોપરૂ ખમણીને નાખવું.

પછી પુરી વણીને તેમાં માવો મૂકી મોઢું બંધ કરી અટામણ લઇને વણવું. એને રોટલાની પેઠે શેકવી, અને તવી પરથી ઉતારીને ઘી ચોપડવું.

ગળપણ ઓછું અથવા વધારે નાખી શકાય છે અને ગોળને બદલે ખાંડ પણ નખાય છે.

ચણાની દાળની પુરણપોળી

ચણાની દાળ શે. ૧, ઓરીને બરાબર ચઢી જાય એટલે ઉતારીને નીસાતરા પર સારી રીતે વાટી લેવી પછી તેમાં ખાંડ શે. ૧ાા, નાખવી અને ઉપર મુજબ તેની પુરણ પોળી કરવી.

બટાટાની પુરણપોળી

બટાટા શે. ૧, લઇ તેને પાણીમાં બાફવા પછી એની છાલ કાઢી નાખીને બટાટા નીસાતરા પર વાટી લેવા અને તેમાં ખાંડ શે. ૧ાા, ભેળવી ધીમે તાપે માવો કરવો. માવો તૈયાર થાય એટલે થાળીમાં પહોળો કરીને એલચી તો. ૧, વાટીને નાખવી.

અને ઉપર મુજબ પુરણપોળી વણવી.

મગની દાળની પુરણ પોળી

મગની દાળ શેર ૧, ઓરીને બરાબર ચઢી જાય એટલે તેમાં ખાંડ શેર ૧ાા, નાખવી અને ધીમે તાપે એને હલાવીને માવો કરવો. ચોટી જાય નહિ તે ધ્યાન રાખવું. માવો તૈયાર થાય એટલે થાળીમાં પહોળો કરવો ને એલચી તોલો ૧, વાટીને એમાં નાખવી.

પછી પુરી વણીને તેમાં માવો મૂકી મોઢું બંધ કરી અટામણ લઇને પુરણ પોળી વણવી ને તવી પર શેકી ઉતારીને ઘી ચોપડવું.

શકકરિયાંની પુરણપોળી

બટાટાની માફક શક્કરિયાંની પુરણપોળી થાય છે. એમાં

બળપણ જરા ઓછુ હોય તો ચાલે.

પેંડા

માવો શે. ૧, લઇ તેમાં દળેલી ખાંડ શે. ાા, અને એલચી તો. ૧, નાખીને નાના નાના પેંડા વાળવા.

આ પેંડા વધારે વખત રહેતા નથી.

કેસરી પેંડા

માવો શે. ૧, લઇ તેમાં દળેલી ખાંડ શેર ૧, અને કેસર બે આનીભાર, ઘુંટીને નાખવું. એને કઢાઇમાં ગરમ કરીને હલાવ્યા કરવું. પાણી બળીને, આંગળીએ લઇએ તો સુકાવા જેવું થાય એટલે ઉતારી લેવું. તેમાં એલચી તો. ૧, વાટીને નાખવી અને પેંડા વાળવા. એના ઉપર બદામ પીસ્તાંની ચીર લગાડવી.

આ પેંડા વધારે વખત રહી શકે છે.

કેસરી પેંડા [બીજી રીત]

માવો બનાવતી વખતે થોડી ફટકડી અથવા લીંબુ નાખીને દૂધને ફાડી નાખીને માવો બનાવવો.

માવો થવા આવે એટલે એક શેર માવામાં એક શેર ખાંડ નાખવી અને બે, આનીભાર કેસર ઘુંટીને નાખવું.

માવો ને ખાંડ એકરસ થવા દેવાં અને આંગળીએ લઇએ તો સુકાવા જેવું થાય એટલે ઉતારી લેવું.

તેમાં એલચી તોલો ૧, વાટીને નાખવી ને પેંડા વાળી તેના ઉપર બદામ પીસ્તાંની ચીર લગાડવી.

આ પેંડા પણ વધારે વખત રહી શકે છે.

પોંકનું જાજરિયું

પાક ઉપર આવેલી જુવારનો તાજો પોંક લઇ તેને દળીને તેનો લોટ રતલ એક લેવો.

ઘી રતલ એક ગરમ કરી તેમાં લોટ નાખવો અને શેકાવા

દેવેા. સારી રીતે શેકાય અને ફદફદે એટલે ઊતારી પાડી તેમાં પેાણેા રતલ દળેલી સાકર નાખવી અને ઠારી દઈને એની ઉપર એલચી તેાલેા અર્ધો ખાંડીને અને ચારેાળી તેાલા બે તથા બદામની ચીર તેાલેા એક ભભરાવવાં, ને ચકતાં પાડવાં.

બરફી

દૂધ શેર ૧૦, ને કઢાઈમાં નાખીને ખૂબ ઉકાળવું. ઉકાળતાં ઉકાળતાં હલાવતા જવું અને સાવધાનીથી એનેા માવેા બનાવવેા. સારું દૂધ હશે તેા એનેા બશેર જેટલેા માવેા ઊતરશે. અઢી શેર સાકરની ત્રણ તારી ચાસણી કરી તેમાં માવેા મેળવવેા અને લેાખંડના તાટમાં ઠરવા દેવેા, એના ઉપર એલચી તેાલેા ૧, બદામ તેાલા બે, પીસ્તાં તેાલેા એક, ચારેાળી તેાલા અઢીનેા મસાલેા નાખવેા ને ચકતાં પાડવાં.

બરફી ચુરમું

રવેા શેર ૧, લઈ તેમાં તેલનું મુઠી પડતું મેાણ નાખી કઠણ બાંધવેા અને તેનાં મુઠીયાં વાળી ઘીમાં તળવાં.

મુઠીયાં ખાંડીને જાડી ચારણીએ ચાળી લેવાં.

એમાં ઘી શેર ૦ાા, રેડી શેકવેા અને વરાળ નીકળી જવા દેવી.

ખાંડ શેર ૧, ઘી શેર ૦ાા, ચારેાળી તો. ૧, બદામ પીસ્તાંની ચીર તો. ૨, એલચી તો. ૧, નાખવાં.

ચારેાળી બદામ પીસ્તાં ને એલચી અર્ધાં ચુરમામાં ભેળવવાં ને થાળી કે તાટમાં ચુરમું પાથરી બે કલાક રહેવા દેવું.

તે પછી ઘી શેર ૦ાા ગરમ કરીને ઉપર રેડવું અને તેના ઉપર બાકીનાં બદામ પીસ્તાં વગેરે ભભરાવવાં.

બરાબર ઠરે એટલે બીજે દહાડે ચકતાં પાડવાં.

બીરંજ

કમેાદના ચેાખા શે. ૧, લેવા અને સારી રીતે ધેાઈ

નાંખવાં, અને પોણો શેર ઘી લઈ તેમાં ચોખા નાખી દઇને જરા શેકાવા દેવા. પછી પાણી શેર ૧ થી ૧૧ રેડવું અને ભાતની પેઠે ધીરે તાપે ચઢવા દેવો. ચઢી જાય એટલે એમાં સાકર ૧ થી ૧૧ શેર સુધી નાખવી; બધું પાણી ચુસાઇ જાય એટલે તેમાં એલચી તો. ૦। અને બદામ તોલા બે નાખવાં; તથા આખાં લવીંગ તો. ૦॥, ઉમેરવાં. પાણી રેડતી વખતે કેસર બે આની-ભાર વાટીને મેળવવું.

સેવનો બીરંજ

સેવ શેર ૧ લઇને ઘી શેર ૦॥ માં તળવી. ગુલાબી રંગની થાય એટલે તેમાં પાણી શેર દોઢ ગરમ કરીને ઉમેરવું અને પાણી ચુસાઇ જાય એટલે ખાંડ શેર ૧। નાખવી. ગરમ પાણી સાથે કેસર બે આનીભાર નાખવું. બીરંજ તૈયાર થાય એટલે તેના ઉપર એલચી તો. ૦। તથા બદામ તો. ૨ નાખવી અને ઠારીને ચકતાં પાડવાં હોય તો પણ પાડી લેવાં.

મગજ

ચણાનો લોટ શેર ૧ ને દૂધ શેર ૦। અને ઘી શેર ૦। નો ધ્રાબો દેવો અને લાડુ ચાળવાની ચાળણીથી ચાળી લેવો.

ઘી શે. ૧ માં એને શેકવો અને બરાબર શેકાય ને બદામી રંગનો થાય એટલે તેમાં ખાંડ શે. ૦॥ નાખવી ને થાળીમાં ઠારી દેવું ને ઉપર એલચી તો. ૦॥ બદામ પીસ્તાંની ચીરી તો. ૨ ને ચારોળી તો. ૧ નાખવાં ને ચકતાં પાડવાં.

એના નાના નાના લાડુ પણ વળાય છે.

મગજ [બીજી રીત]

મગની દાળનો લોટ શેર ૧ લઇ તેને ઉપર મુજબ ધ્રાબો દઇને મગજ કરવું.

માલપુડા

ઘઉંનો ઝીણો લોટ શેર એક લઇને ગોળ અર્ધો શેર

મેળવી પાણીમાં પલાળીને ખીરૂ કરવું. તેમાં ચાર આનીભાર આખાં મરી નાખવાં. નીચેથી સરખી હોય એવી કઢાઇમાં ઘી શેર એક લઇને બરાબર ગરમ કરવું. ખીરૂ બરાબર ઘોળીને નાની વાડકી જેટલું કડાઇમાં રેડવું. એ ફેલાઇ જશે અને નીચે બેસશે. ધીરે ધીરે ઉપર તરશે. જરા લાલાશ પકડે એટલે ઝારાથી ફેરવવો અને બેઉ બાજુ સરખો ચઢે એટલે કાઢી લેવો. આ રીતે માલપુડા બનાવવા. ગોળ તેમ જ ખાંડ અથવા સાકરના પણ માલપુડા થાય છે. સાકર હોય તો શેર લોટે પોણુ શેરથી એક શેર સુધી નંખાય છે. કોઇ કોઇ ખીરામાં વરીઆળી તો. ૧, નાખે છે અને માલપુડા ઊતર્યા પછી તેના ઉપર ખસખસ ભભરાવે છે.

મેસુર

ચણાનો લોટ શેર એક, લેવો અને ઘી તોલા ૧૫, તથા દૂધ તોલા ૧૫, નું મોણ દેવું. મોટાં કાણાંવાળી ચારણીથી ચાળીને દાણા પાડવા. કડાઇમાં એક શેર ઘી નાખીને દાણો શેકવો અને તે સારો બદામી રંગનો થાય એટલે ઉતારી લેવો. સાકર શેર ત્રણની ચારતારી ચાસણી તૈયાર કરવી અને તેમાં શેકેલો દાણો નાખી દેવો અને ઘી શેર સવા રેડીને ખૂબ હલાવવું. ઉપર જાળી પડે એવી રીતે ફદફદે એટલે તાટમાં ઠારી દેવો, અને પછી હલાવવો નહિ. જરા ગરમ હોય તે વખતે ચકતાં પાડી લેવાં. ચાસણીમાં બે આનીભાર, કેસર નાખવું.

બદામનો મેસુર

બદામ શે. ૧, ને ગરમ પાણીમાં પલાળી છોડાં કાઢી નાખીને બદામ વાટી લેવી.

સાકર શેર ત્રણની ચાર તારી ચાસણી તૈયાર કરવી અને તેમાં બદામ નાખવી અને ઘી શે. ૧।, નાખીને ખૂબ હલાવવું. ઉપર જાળી પડે અને ફદફદે એટલે તાટમાં ઠારી દેવું. પછી

હલાવવું નહિ. જરા ગરમ હોય તે વખતે ચકતાં પાડી લેવાં. ચાસણીમાં બે આનીભાર કેસર નાખવું.

મોહનથાળ

ચણાનો લોટ શેર એક લઇને દૂધ શેર ૦।, તથા ઘી શેર ૦।, નો ધ્રાબો દેવો અને એને મોટાં કાણાંવાળી ચારણીમાં ચાળી દાણો પાડવો. પછી એને કઢાઇમાં ઘી શેર દોઢ પૂરીને શેકવો. બદામી રંગ થાય એટલે ઉતારી લેવો. સાકર શેર અઢીની ચારતારી ચાસણી કરી રાખી હોય તેમાં નાખવો, ને બેઉ મેળવવાં અને પછી ઠારી દઇને ચકતાં પાડવાં.

ચાસણીમાં કેસર તોલો ૦।, નાખવું, અને બદામ તોલા બે તથા પીસ્તાં તોલા બેની ચીરીઓ કરીને ભભરાવવી.

લાડવા

ઘઉંનો લોટ શેર ૧, લઇને તેલ નવટાંકનું મોણ દેવું અને તેમાં પાણી નાખી ખૂબ કઠણ લોટ બાંધી મુઠિયાં વાળવાં. તેને ઘી શેર અરધો, લઇ ધીમે તાપે તળવાં. બડી ચારણીએ ચાળી લેવાં. ઘી શેર અરધો, ખાંડ શેર પોણો, અને સાકર નવટાંક નાખીને લાડવો વાળવો અને તેના પર ખસખસ ભભરાવવી.

મુઠિયાં તળવાને બદલે કઠણ લોટનો રોટલાની માફક ભાખરો બનાવી માટીની તવી પર શેકી દેવતા પર નાખી લાલ રંગનો થાય એટલે કાઢી લઇ થોડી વાર ઠંડો પડવા દઇ એને ખાંડીને ચાળી લઇને ઉપર પ્રમાણે લાડુ બનાવાય છે, તેને બળ્યો લાડુ કહે છે; અને મુઠિયાં તળીને બનાવેલા લાડુને તળ્યો લાડુ કહે છે.

કેટલીક વખત ઘઉંના લોટ શેર એકમાં, ચણાનો લોટ શેર અરધો ઉમેરવામાં આવે છે અને એ રીતે એકઠા કરેલા લોટના પણ ઉપર મુજબ લાડુ બનાવાય છે.

આ રીતે રવાનો તેમ જ મેંદાનો લાડુ બનાવાય છે.

મેંદાના લાડુનાં રૂપ જોઇને ખુશ થઇએ એટલું જ. એમાં જીવનતત્ત્વ બહુ ઓછું હોય છે, એટલે જો કે એ સ્વાદે સારો, પણ પચવામાં પથરા જેવો, અને ગુણમાં કંઇ પણ દમ વગરનો છે. મેદાની પુરી અને બીજી ચીજોને પણ આજ નિયમ લાગુ પડે છે.

કળીના લાડુ

ચણાનો લોટ શેર એક લઇને નવટાંક ઘીનું મોણ દેવું અને તેમાં પાણી શેર દોઢ નાંખીને ખીરૂ બનાવવું. એક શેર ઘી કઢાઇમાં નાખી સારી રીતે ગરમ કરવું. એક ઝારામાં ધ્યાન દઇને ખીરૂ રેડવું અને તેનાં ટીપાં ઘીમાં પડવા દેવાં. ઝારો ઠોકવો નહિ. એ રીતે ઝીણા ઝીણા કળીના દાણા પડશે. એ તળાઇને લાલ થાય એટલે લઇ લેવા. એ રીતે કળી તૈયાર કરવી. ખાંડ શેર ચારની ચારતારી ચાસણી કરીને તેમાં કળી નાખવી ને બેઉને મેળવવાં. એમાં એલચી તો. ૧, બદામ તોલા બે, અને કેસર બે આનીભાર નાખવાં અને જરા ગરમ હોય તે વખતે જ લાડુ વાળવા.

ચાર રંગની કળીનો લાડુ

ચણાનો લોટ શેર એક લઇને નવટાંક ઘીનું મોણ દેવું ને તેમાં દોઢ શેર પાણી નાખીને ખીરૂ બનાવવું.

ખીરાના ચાર ભાગ કરવા અને દરેક ભાગ જુદો જુદો રાખવો. એક ભાગમાં ખાવાનો લાલ રંગ આવે છે તે મેળવવો, બીજા ભાગમાં કેસર ગુલાબજળમાં ઘુંટીને ઘેરા કેસરી રંગનું ખીરૂ બનાવવું, ત્રીજા ભાગમાં બાજેલી કાચલી અને કેસરનું પાણી એકઠું કરીને ખીરૂ લીલા રંગનું બનાવવું, ચોથા ભાગનું ખીરૂ એમજ રહેવા દેવું.

પછી ઉપર મુજબ દરેક ભાગના ખીરાની જુદી જુદી બુંદી

પાડવી ને ચાસણી કરી તેમાં ચારે રંગની કળી મેળવવી અને એલચી, બદામ, પીસ્તાં, ચારોળી ને દરાખ નાખીને લાડુ વાળવા.

આ રીતે ચાર રંગની કળીનો લાડુ બનાવાય છે.

કેરીના રસની બુંદીનો લાડુ

ચણાનો લોટ શેર ૦ાા, કેરીનો રસ શેર ૦ાાા, લેવો.

ચણાના લોટને ઘી તો. ૫, નું મોણ દેવું અને તેમાં કેરીનો રસ મેળવી ખીરૂ બનાવવું. એમાં એક આનીભાર કેસર, ગુલાબજળ અથવા દૂધમાં ઘુંટીને રેડવું. ખારો એક આની-ભાર નાખવો. આ રીતે ખીરૂ તૈયાર થાય એટલે ઉપર મુજબ કળી પાડવી અને ચાસણીમાં કળી નાખી તેમાં એલચી, બદામ પીસ્તા, ચારોળી દરાખ વગેરે નાખીને લાડુ વાળવા.

લાખણસાઈ લાડુ

ચણાની દાળનો લોટ કકરો દળાવવો અને તેમાં મુઠી પડતું મોણ નાખી કઠણ બાંધી તેનાં મુઠિયાં વાળી ઘીમાં તળવાં.

જરા ઠંડાં પડે એટલે ખાંડીને જાડી ચારણીએ ચાળી લેવાં.

ખાંડ શેર ૧, ની ચાસણી કરવી. ચાંસણી ગોળી વળે એટલી ઘાટી કરવી. એમાં કેસર એક આનીભાર, દૂધમાં અથવા ગુલાબજળમાં ઓગાળીને મેળવવું.

એમાં ઉપર મુજબ ચાળેલો ચણાનો લોટ મેળવવો અને એલચી તો. ૧, ચારોળી તો. ૨, દરાખ તો. ૨, અને બદામનો છોલ તો. ૨, નાખવાં.

બરાબર મેળવીને જરા ઠંડુ પડે એટલે એના નાના નાના લાડુ વાળવા.

લાપસી

ઘઉંના ફાડચાં શેર એકને ઘી શેર પોણામાં શેકવાં, તે લાલ રંગ પકડે એટલે તેમાં પાણી શેર ત્રણ રેડવું. ફાડચાં

બરાબર ચઢી જાય એટલે તેમાં ખાંડ શેર સવા નાખવી, અને બદામની ચીરી, વાટેલી એલચી તથા કીસમીસ નાખવાં. કીસમીસ શેકતી વખતે નાખવી.

ઘઉંના સર્વ પદાર્થોમાં આખા ઘઉંની ફાડચાની બનેલી લાપસી પચવામાં સહેલી, પૌષ્ટિક ને ગુણકારી છે. ઘઉંના મેંદાની બનેલી ચીજો શરીરને નુકશાન કરે છે; પણ લાપસી જરૂર પૂરતી ખાવાથી શરીરને લાભ કરે છે.

શીરો

ઘઉંનો લોટ શેર એક લઇને ઘી શેર ૦॥। માં શેકી કાઢવો. લાલ થાય એટલે તેમાં પાણી શેર એક રેડવું અને ખાંડ શેર પોણો નાખવી, તથા સારી રીતે હલાવવું. થોડીવારે ઘી છૂટું પડે એટલે ઉતારી લેવું; અને તેમાં બદામની ચીરી, વાટેલી એલચી, ચારોળી તથા કીસમીસ નાખવાં. કેટલીક વખત કીસમીસ લોટ શેકતી વખતે નંખાય છે.

આજ રીતે રવાનો શીરો થાય છે. તેમાં પાણી વધારે જોઇએ છે. સત્યનારાયણની કથામાં પ્રસાદ માટે શીરો કરે છે તેમાં પાણીને બદલે દૂધનો ઉપયોગ થાય છે.

બદામનો શીરો

બદામ શે. ૧, લઇ તેને ગરમ પાણીમાં પલાળી છોડાં કાઢી નાખવાં અને પછી નીસાતરે વાટી નાખવી.

ઘી શે. ૧, લઇ તેમાં એને શેકવી. બદામી રંગની થાય એટલે એમાં દૂધ શે. ૧॥, રેડવું. [દૂધ ન રેડવું હોય તો પાણી રેડવુ] દૂધ સોસવાઇ જાય એટલે ખાંડ શેર ૧, નાખવીને હલાવવું.

એલચી તો. ૧॥, અને દરાખ તો. ૨॥, એમાં નાખવાં.

બરાબર શીરા જેવુ થાય એટયે ઊતારીને ઠંડુ પડવા દેવું.

બદામનો શીરો [બીજી રીત]

બદામ શેર ૦।, લઇ તેને ગરમ પાણીમાં પલાળી છોડાં

કાઢી નાખવાં.

એને છોલ કરવાનો સંચો આવે છે તેમાં નાખીને છોલ કરવો.

સંચો ન હોય તો નીસાતરે વાટી લેવી.

ઘઉંનો લોટ શેર ૦॥, ને ઘી શેર ૦॥, લઇ બદામી રંગનો થાય ત્યાં સુધી શેકવો. એમાં દરાખ તો. ૨, નાખવી. બદામી રંગનો થાય એટલે એમાં બદામનો છોલ અથવા વાટેલી બદામ નાખી દેવી. સહેજ હલાવીને દૂધ [અથવા પાણી] શે. ૧, રેડવું. એ સોસવાઇ જાય એટલે તેમાં ખાંડ શે. ૦॥।, અને એલચી તો. ૧, નાખવી.

આ શીરો પચવામાં બહુ ભારે નથી.

મગની દાળનો શીરો

મગની દાળ શેર ૧, લઇ ત્રણ કલાક પાણીમાં પલાળવી. પછી એને નીસાતરા પર વાટી લેવી.

ઘી શેર ૧, માં વાટેલી દાળ નાખીને શેકવી. બરાબર શેકાય એટલે ગરમ પાણી શેર ૦॥, રેડવું ને ખાંડ શેર ૧।, નાખવી. એ ચુસાઇ જાય એટલે કેસર બદામ ને એલચી નાખીને ઉતારી લેવો.

શ્રીખંડ

દહીં શેર દસ લઇ તેને લુગડે બાંધી પાણી નીતારી નાખવું. પછી એક તપેલી પર જાડો ખાદીનો કકડો બાંધી દહીં અને ખાંડ નાખતા જવું ને હથેળીથી ભાર દઇ ઘસતા જવું ને ગાળતા જવું. દહીંના માવા જેટલી જ ખાંડ લેવી. દહીં બરાબર ગળાઇ રહે એટલે તેમાં જાયફળ તથા એલચી વાટીને નાખવાં અને ચારોળી ભભરાવવી તથા થોડું ગુલાબજળ નાખવું અને બધું હલાવી લેવું.

શ્રીખંડ ઠંડો પાડવા માટે એની તપેલીની આજુબાજુ

બીજા વાસણમાં બરફ મૂકવામાં આવે છે એટલે શ્રીખંડ સારી પેઠે ઘટ્ટ અને ઠંડો બને છે.

શ્રીખંડ પીરસતી વેળા વાડકા કે પડિયાનો ઉપયોગ કરવાને બદલે માટીનું શકોરૂં વાપરવાથી શ્રીખંડ ખાવાની ખૂબ મઝા પડશે. તાજા માટીના ઠામમાંથી એક પ્રકારની આછી મીઠી ખુશબો નીકળે છે. વળી શકોરાની માટીનાં બારીક છિદ્રોમાં શ્રીખંડમાં રહેલો પાણીનો ભાગ ચુસાવાથી શ્રીખંડ સારો જાડો બને છે. શકોરૂં પાણીમાં પલાળીને વાપરવું જોઇએ, અને જમ્યા બાદ એને ફોડી નાખી ફેંકી દેવું જોઇએ.

સકરપાળા ગળ્યા

મેંદાનો લોટ શેર અર્ધો, અને ઘઉંનો ઝીણો લોટ શેર અર્ધો, લઇને દોઢ પાશેર ઘીનું મોણ દેવું, અને કઠણ લોટ બાંધવો, પછી વેલણથી જાડી ભાખરી જેવું વણવું, અને કાપણીથી કાપી નાખવા. ઘુઘરા કાપવાની કાપણી આવે છે તેનાથી કાંગરી સારી પડે છે. તે ન હોય તો ચાકુથી કાપવા અને ધીમે તાપે ઘીમાં તળવા. ગુલાબી રંગના થાય એટલે ઊતારી લેવા. બશેર સાકરની ચારતારી ચાસણી કરીને તેમાં તળેલા કકડા નાખવા અને હલાવીને સૂકા થાય એટલે કાઢી લેવા.

સુતરફેણી

મેંદો એક શેર લઇ તેને ખૂબ કઠણ બાંધવો. તેને એક કલાક રહેવા દઇ ખાંડીને ખૂબ નરમ કણક તૈયાર કરવી. તેના પાંચ વાટા કરી તેલ ચોપડીને પાટલા પર મૂકવા.

તાજા દળેલા ચોખાનો લોટ અર્ધો શેર અને ઘી અર્ધો શેર મેળવીને સાટો તૈયાર કરવો.

પેલા પાંચે વાટાને સાટો ચોપડવો ને એમને એકઠા કરીને એક મોટો વાટો કરવો. તેને ખેંચીને લાંબો કરવો ને સારો ચોપડવો. પછી એને ગોતડો વાળી દેવો. ફરી પાછો

આટો ચોપડવો ને પોલે હાથે તાણવો અને ફરી પાછો ચોવડો વાળવો. એ રીતે બધો આટો ચોપડી દેવો ને આંગળી જેવી જાડી લાકડી જેવું કરવું.

એમાંથી થોડું થોડું કાપી ચોખાનું અટામણ લઇ હાથમાં ગોળ ઉઢાણી જેવું ગુંચળું વાળવું ને ઘીમાં તળવા મૂકવું. ધીમે તાપે તળવું ને થોડીવારે ઉથલાવવું. એને લાલ થવા દેવું નહિ.

ખાંડ શેર ૩, ની ત્રણ તારી ચાસણી કરી તેમાં ગુંચળા બોળી લેવાં. ગુંચળાં ઠંડાં પડ્યા પછી બોળવાં.

પછી એના ઉપર ગુલાબનાં ફુલ, બદામ, પીસ્તાં, એલચી વગેરે નાખવું.

⁂

પાક

અડદના લાડુ

અડદની છડેલી દાળનો લોટ શેર એક લઇ દૂધ તો. ૧૫ અને ઘી તો. ૧૫ નું મોણ દેવું, અને તેને મોટાં કાણાંવાળી ચાળણીથી ચાળીને ઘી શેર એકમાં શેકીને દાણો પાડવો. દાણો લાલ થાય એટલે ઉતારી લેવો અને તેમાં ખાંડ શેર એક, એલચી તો. ૦॥, કેસર તો. ૦।, જાયફળ નંગ ૧, અને બદામ તો. ૫ નાખીને લાડુ બનાવવા.

અડદિયો પાક

અડદની દાળનો લોટ રતલ એક લેવો અને ઘી રતલ અઢીમાં બદામી રંગનો થાય એ રીતે શેકી કાઢવો. તેમાં નીચે મુજબ ચીજો નાખવી; દળેલી ખાંડ રતલ બે, સતાવરી, ચવક, કાળાં મરી, સફેદ મરી, પીપર, પીપરી મૂળ, ધોળી મુસળી, કાળી મુસળી, બળબીજ, અક્કલગરો, એખરો, નગોડ, તેજબળ,

તમાલપત્ર, જાયફળ, તજ, જાવંત્રી અને કેસર, એ દરેક અક્કેક તોલો, ગોખરૂ, ચોપચીની, સમુદ્રશોષનાં બીજ, પીસ્તાં, અખરોટ એ દરેક બબ્બે તોલા, બદામ, તરબુચનો મગજ, કોળાનો મગજ, એલચી, એ દરેક પાંચ તોલા, છીણેલું કોપરું, કીસમીસ એ બન્ને દસ–દસ તોલા, એ બધું બરાબર મેળવી લેવું અને ઠારી દઈને ચકતાં પાડવાં.

અડદિયો [બીજી રીત]

અડદની છડેલી દાળનો લોટ શેર ૧, ને દૂધ તો. ૧૫, અને ઘી તોલા ૧૫, નું મોણ દઈને મોટાં કાણાંવાળી ચાળણીથી ચાળીને ઘી શેર ૧, માં શેકીને દાણો પાડવો. દાણો લાલ થાય એટલે ઉતારી લેવો. તેમાં ગુંદર તોલા ૧૫, ઘીમાં તળીને ઝીણો કરીને નાખવો. સાકર શે. ૨ાા, ની ચાસણી કરવી, અને તેમાં ઉપર મુજબના દાણા અને ગુંદર નાખવાં. માવો શેર એક, બદામ શેર ૦ાા, દ્રાક્ષ શેર ૦ા, ચારોળી તો. ૭, નાખવાં, અને ધોળી મુસળી, કાળી મુસળી, બલદાણા, ગોખરૂ, કૌચાં, એખરો, અક્કલગરો, તજ, તમાલપત્ર, એલચી, નાગકેસર, જાયફળ, સુંઠ, મરી, પીપરીમૂળ, વાંસકપુર, એ દરેક પોણો તોલો લેવાં; અને તેનું ચુર્ણ કરીને નાખવું, તથા ઘી શેર ૧, ઉમેરવું, અને ધીમી આંચે મેળવવું. ચાસણીમાં કેસર ૭ આનીભાર ઘુંટીને મેળવવું. આ બધાના નાના ત્રણથી ચાર તોલાના લાડુ વાળવા. એનાં ચકતાં પણ પડે.

આ લાડુ પચવામાં બહુ કઠણ પડે છે માટે થોડા પ્રમાણમાં ખાવા.

આથો

બદામ રતલ ૧, ખારેક રતલ ૦ાા, કીસમીસ રતલ ૦ા, સાકર રતલ અર્ધો, મધ રતલ દોઢ, ઘી રતલ દોઢ, લેવાં. બદામનાં છોડાં કાઢી, નાના કટકા કરવા. ખારેકના બીયા કાઢી નાખી

નાના નાના કકડા કરવા, સાકર અધકચરી ખાંડવી, અને પછી તેમાં કીસમીસ મેળવી ઘી ગરમ કરી રેડવું, અને છેલ્લે મધ નાખીને ઠરવા દેવું. આઠેક દિવસ રાખીને ખાવાના ઉપયોગમાં લેવું.

કોળા પાક

ભૂરા કોળાને છોલીને અંદરનો પોચો ગરભ હોય તે તથા બીયાં કાઢી નાખવાં અને કોળાની છીણ કરવી. છીણ નીચોવીને પાણી કાઢી નાખવું. પછી છીણને ઘીમાં શેકવી. બદામી રંગની થાય એટલે ઉતારી લેવી. એક રતલ છીણ હોય તો ખાંડ રતલ દોઢ લઇને તેની ચાસણી ભૂરા કોળાનું પાણી છીણમાંથી નીકળ્યું હોય તેનાથી કરવી. ત્રણ તારી ચાસણી થાય એટલે ઉપર મુજબ સાંતળેલી છીણ અને બદામની મીંજ ખાંડીને રતલ અર્ધો નાખવી. બે આનીભાર, કેસર ઘુંટીને નાખવું અને ચાસણી ઘાટી કરીને ઘી રેડવું. બધું બરાબર મેળવાઇ જાય અને મોહનથાળના જેવી ચાસણીમાં જામી પડે એટલે ઠારી દેવું અને ચકતાં પાડવાં.

ગુલાબપાક

ગામઠી ગુલાબનાં ફૂલ નંગ સાઠ લઇ તેની પાંદડી છૂટી કરવી અને ખાંડ એક રતલની ચાસણી કરી તેમાં પાંદડી મેળવવી અને ચાસણી ઘાટી કરીને ઠારી દેવી. તેમાં વાટેલી એલચી, બદામની ચીર અને ચારોળી એ દરેક એક એક તોલો નાખવાં અને નાનાં ચકતાં પાડવાં.

ગુંદરપાક

ગુંદર શેર ૧, ને ખાંડીને ઘી શેર ૦।, નું મોણ દેવું અને તેને દૂધ શેર ૫, માં ઉકાળવો. બરાબર હલાવ્યા કરવું ને ચોંટી ન જાય તે જોવું.

એનો માવો થાય એટલે તેમાં બદામનો છોલ શેર ૧, સફેદ મરી તોલા ૨, ધોળી મુસળી બારીક ખાંડેલી તોલા ૨,

ખાંડ શેર ૫, નાંખવી ને સારી રીતે હલાવતા જવું અને તેમાં ગરમ કરેલું ઘી રેડતા જવું. આ રીતે ઘી શેર ૨, એમાં મેળવવું.

બદામી રંગનું થાય એટલે ઉતારી લેવું અને તેમાં એલચી તેા. ૨, જાયફળ તેા. ૦ાા, વાટીને નાખવાં.

આ રીતે હલાવીને ઠારી દેવું અને ચકતાં પાડવાં.

નાળિયેર પાક

એક નાળિયેરનું ખમણ લઇ એને દૂધ શે. ૧૦, માં ઉકાળવું.

એનેા માવેા થાય એટલે તેમાં બદામનેા છેાલ શેર ૦ાા, પીસ્તાંનેા છેાલ શેર ૦ા, ગંઠેાડા તેા. ૪, સુંઠ તેા. ૪, ખસખસ તેા. ૧૦, સફેદમરી તેા. ૨, નાગકેસર તેા. ૧, અને સાકર શે. ૪, નાખીને સારી રીતે હલાવતા જવું અને તેમાં ગરમ કરેલું ઘી રેડતા જવું. ઘી શે. ૨ાા, એમાં મેળવવું.

બદામી રંગનું થાય એટલે ઉતારી લેવું અને તેમાં એલચી તેા. ૪, વાટીને નાખવી. આ રીતે હલાવીને ઠારી દેવું અને ચકતાં પાડવાં.

બદામ પાક

બદામની મીંજ રતલ ૧, લઇને ગરમ પાણીમાં ધેાઇ એનાં છેાડાં કાઢી નાખવાં અને તેનેા ખમણવાના સંચાથી અથવા ખાંડી ભૂકેા કરવેા. ખાંડ રતલ દેાઢની ત્રણતારી ચાસણી કરી તેમાં બદામનેા ભૂકેા નાખવેા. બે આનીભાર કેસર ઘુંટીને નાખવું અને એક રતલ ઘી રેડવું. બધું બરેાબર મેળવાઇ જાય અને જાળી પડે એટલે થાળીમાં ઠારી દેવું. થાળી ઠગઠગાવવી નહિ. જાળી બેસી જશે માટે હલાવવી નહિ. ઠરે એટલે ચકતાં પાડી લેવાં.

મુસળીપાક

ધેાળી મુસળી રતલ ૦ા, ખાંડીને ઘીનું મેાણ દઇ દૂધ રતલ ૧૦, માં નાખી દૂધનેા માવેા કરવેા. કાળાં મરી તેાલા ૨,

જાયફળ તોલો ૧, કૌચનાં બીજ તોલો ૧, જાવંત્રી તોલો ૧, પીપર તોલા ૨, ગોખરૂ તોલો ૧, સુંઠ તોલા ૨, લવિંગ તો. ૧, અને વાંસકપૂર તોલો ૧, લઇને એ સઘળું ખાંડી ઘી શેર ૧, માં શેકી લેવું અને તેમાં માવો નાખી દેવો. સાકર રતલ સાતની ત્રણુતારી ચાસણી કરી તેમાં એ બધું નાખીને બરાબર મેળવી લેવું અને ઘાટું કરી ઠારી દેવું. ઠરે એટલે બબ્બે ત્રણ ત્રણ તોલાના ટુકડા પાડવા.

મુસળી પાક [બીજી રીત]

ધોળી મુસળી તો. ૧૦, ને ખાંડી ને ઘીથી મોવી અને તેને દૂધ શે. ૧૦, માં ઉકાળવી.

એમાં પીપર તો. ૨, ધોળાં મરી તો. ૪, નાગકેસર તો. ૨, જાયફળ તો, ૨, ગોખરૂ તો. ૫, સુંઠ તો. ૪, ગંઠોડા તો. ૪, ને એલચી તો. ૪, બરાબર વાટીને નાખવાં.

માવા જેવું થાય એટલે તેમાં ધીમે ધીમે ઘી નાખતા જવું ને બશેર ઘી એમાં મેળવવું.

પાક લાલ થાય એટલે એમાં ખાંડ શે. ૫, બદામનો છોલ શેર ૦ાા, અને પીસ્તાનો છોલ શે. ૦ા, મેળવવો અને બધું એક રસ થાય એટલે ઠારી દેવું અને ચકતાં પાડવાં.

એના પર રૂપેરી વરખ ચોટાડવો.

મેથીપાક

ઘઉંનો લોટ રતલ એક, લઇ તેને પોણો રતલ ઘીમાં શેકવો. લાલ થાય એટલે ઉતારી નાખવો. ગુંદર રતલ એક, લઇને ઘીમાં તળવો અને થાળીમાં કાઢી લઇને વાડકાથી વાટી નાખવો. ૦ાા, રતલ કોપરૂં છીણીને ઘીથી સાંતળી લેવું. સુંઠ રતલ ૦ા, ખાંડીને ભુકો કરવો. બદામ શેર ૦ાા, ખાંડીને ભુકો કરવો અને દળેલી મેથી રતલ પોણો લઇને બધી ચીજો એકઠી કરવી.

ઘી રતલ બે અને ગોળ સાડાત્રણ રતલ બેઉને મોટા તપેલામાં ઉકાળવાં. બરાબર એકરસ થાય એટલે તેમાં ઉપરની ચીજો નાખી મેળવી લેવી અને ઠારી દેવું.

સાલમપાક

સાલમ રતલ ૦।। લઇને બારીક ખાંડી નાખવો, અને તેને દૂધ રતલ ૩૨, માં ઉકાળીને દૂધનો માવો કરવો અને એ માવો ઘીમાં શેકીને દાણો પાડવો. દાણો રતલ એક હોય તો દોઢ રતલ સાકરની ત્રણતારી ચાસણી કરી તેમાં દાણો નાખવો, અને ચાસણી ઘાટી કરી લેવી. પછી તેમાં કેસર તોલો અર્ધો, ઘુંટીને નાખવું અને બદામ તોલા બે, પીસ્તાં તોલા બે, ચારોળી તોલા બે, તજ તોલો એક, તમાલપત્ર તોલો એક, એલચી તોલા બે, અને નાગકેસર તોલો એક નાખવાં અને બધું મેળવીને ઠારી દેવું.

સુરણપાક

સુરણની પાંચ શેરની આખી ગાંઠ લઇને તેના ઉપર લાલ માટીમાં કપડું ખરડીને લપેટવું અને તેને ચાળીસેક છાણાંનો દેવતા પાડી તેમાં સાંજને પહોર નાખી દેવું. સવારે એ કાઢી લઇને ઉપરનું કપડછાણ અને છાલ ઉતારી નાખવાં અને બફાઇ ગયેલું સુરણ કાઢી લેવું. એનો રવો છૂટો પાડવો અને ઘી રતલ દોઢમાં તેને શેકી લેવો. ખાંડ રતલ ચારની ચાસણી કરી તેમાં રવો મેળવી લેવો અને એલચી તોલા અઢી અને સફેદ મરી તોલો એક ખાંડીને મેળવવાં અને તેના ચાર ચાર તોલાના લાડુ વાળી લેવા અથવા ઠારીને એટલા વજનના કકડા કરી લેવા.

સૌભાગ્યસુંઠી પાક

સારી જાતની સુંઠ તોલા ૧૫, લઇને તેને બારીક ખાંડી ચાળી લેવી. પછી તેને ઘીથી મોઇ દૂધ રતલ ૪, માં નાખીને દૂધનો માવો કરવો, અને માવાને ઘીમાં સારી રીતે શેકીને દાણો પાડવો. સાકર રતલ ચારની ત્રણતારી ચાસણી કરી

તેમાં ઉપર મુજબ તૈયાર કરેલો દાણો તથા તથા કેસર તોલો અર્ધો, ઘુંટીને નાખવાં, અને સુંઠ, નાગકેસર, પીપર, મરી, મોથ, વાવડીંગ એ દરેકનું ચૂર્ણ તોલા બબ્બે, બદામ, પીસ્તાં અને ચારોળી દરેક તોલા અઢી અને ઘી રતલ બે નાખીને બધું મેળવીને ચાસણી ઘાટી કરી લેવી ને ઠારી દઇને ચકતાં પાડવાં. આ પાકમાં દૂધ તથા ઘી ગાયનાં હોય તો વધારે સારૂં.



માંદા માણસો માટે રસોઈ

ઓવલ્ટાઇન

એક પ્યાલા દૂધમાં સાકર અથવા ખાંડ એક રૂપિયાભાર નાખીને ગરમ કરવું. એમાં ઓવલ્ટાઇન એક ચમચો નાખીને ખૂબ હલાવવું અને દૂધ સાથે એકરસ થાય ત્યાં સુધી હલાવે રાખવું. ઓવલ્ટાઇનનો ડબ્બો ખૂલ્લો રહી ન જાય એ ધ્યાન રાખવું. દૂધ ફક્ત ગરમ કરવું; ઉકાળવું નહિ.

ક્વેકર ઓટસ

એક ચમચો ઓટસ લઇને પાશેર પાણીમાં બાફવા. બરાબર બફાય એટલે પાશેર દૂધ રેડવું અને ચમચો સાકર નાખીને ઉકાળવા.

ક્વેકર ઓટસનો પૂડો પણ થાય છે. બે ચમચા ઓટસ પાશેર પાણીમાં પલાળી રાખવા. પછી બરાબર હલાવીને ચોળી નાખવા. તેમાં એક આનીભાર મીઠું અને ચપટી મરીનો ભૂકો

નાખવો અને ખીરૂ બનાવીને ઘીમાં પુડા કરવા.

કાળી દ્રાક્ષનો આર

કાળી દ્રાક્ષ તોલા અઢી લઇને સારી રીતે ધોઇ કાઢવી. પછી એમાં પાણી તોલા પંદર લઇ ચોળી નાખવી. એમાં ધાણા જીરૂ અને મરી વાટીને અર્ધો તોલો નાખવું. અને મીઠું બે આનીભાર નાખવું. પછી એ પાણી ઉકાળવું અને ઠંડુ પાડી ગાળી લેવું. પાણીનો શોષ પડતો હોય તો આ પાણી ઘણું ઉપયોગી છે.

સાબુદાણાની કાંજી

સાબુદાણા એક રૂપિયાભાર લઇ અર્ધા રૂપિયાભાર ઘીમાં શેકવા. જરા લાલાશ પર આવે એટલે તેમાં અર્ધો શેર દૂધ રેડવું. સારી રીતે ઊકળે અને ચઢી જાય ત્યારે તેમાં એક ચમચો સાકર નાખવી. આ રીતે કરેલી કાંજી ચીકણી થતી નથી.

બીજી રીતે પણ કાંજી થાય છે. એક રૂપિયાભાર સાબુદાણા લઇને તેમાં પાંચ તોલા પાણી રેડી બાફવા. બફાય એટલે તેમાં પાશેર દૂધ રેડવું ને ચમચો સાકર નાખવી. આ કાંજી ચીકણી થાય છે, પણ પચવામાં વધારે હલકી છે.

મેથીનું ઢેબરું

બાજરીનો લોટ દસ તોલા લઇ તેમાં મેથીની ભાજી આશરે પાંચ તોલા ઝીણી સમારીને નાખવી. આદુ–મરચાં તોલો ૦ા, મીઠું છ આનીભાર, ખાંડ બે આનીભાર અને અજમો બે આનીભાર તથા લસણ નાખવું હોય તો તે બે આનીભાર અને હળદર એક આનીભાર નાખવી. પાણીમાં લોટ બાંધવો તથા ઘી અથવા તેલ મૂકીને ઢેબરાં કરવાં. આ ઢેબરાં સ્વાદિષ્ટ થાય છે અને માંદા માણસને પણ ગુણકારી છે.

બ્રાહ્મીનાં ઢેબરાં

બ્રાહ્મીનાં તાજાં પાન શેર ૦ા, લઇ ઝીણાં સમારવાં અને

પાણીથી ધેાઇ નાખવાં. પછી ઘઉંનેા લેાટ શેર પેાણેા, અને ચણાનેા લેાટ શેર ૦।, અથવા બાજરીનેા લેાટ શેર ૧, લઇને તેલ અઢી રૂપિયાભારનું મેાણ દેવું, અને સમારેલાં પાન નાખીને લેાટ બાંધવેા. તેમાં આદુ-મરચાં અર્ધા રૂપિયાભાર, નાખીને ઢેબરાં કરવાં, અને ઘી અથવા તેલમાં શેકવાં. પાણીને બદલે દહીંમાં પણ બાંધી શકાય છે. આ રીતનાં ઢેબરાં મગજને ઘણાં ગુણકારી છે.

તુલસીની ચહા

તુલસીનાં પાન, ફુદીનેા, લીલી ચહા, આદુ, એ દરેક અર્ધો તેાલેા લેવાં અને પાણી દેાઢ પ્યાલેા રેડવું. એક ચમચેા ખાંડ નાખીને ખૂબ ઉકાળવું. એમાં તજ, લવિંગ અને મરી એ ત્રણનેા ભૂકેા ચાર આનીભાર નાખવેા. સારી રીતે ઊકળે એટલે ઢાંકીને ઠરવા દેવું, પછી ગાળી લેવું. એમાં દૂધ નાખવું હેાય તેા તે નાખવું અને ન નાખવું હેાય તેા પણ કંઇ હરકત નથી. આ રીતે કરેલી ચહા તાવના દરદીને રામબાણ ઔષધ રૂપ છે. મેલેરિયા તાવમાં એ ઘણી જ ગુણકારી છે.

કમરખનું પણું

કાચાં કમરખ શેર ૧, લઇને પાણીમાં બાફવાં અને એને બરાબર ચેાળી નાખીને પાણી ગાળી લેવું.

એમાં ખાંડ શેર ૧, અને મીઠું તેા. ૦ાા, નાખવું.

કેરીનું પણું

કાચી કેરી શેર ૧, લઇને પાણીમાં બાફવી. પછી એને બરાબર ચેાળી લેવી અને છેાડાં ને ગેાટલી કે ગેાટલેા કાઢી નાખવેા અને પાણી ગાળી લેવું.

એ પાણીમાં ખાંડ શેર ૧, અને મીઠું તેા. ૦ાા, નાખવું.

ગેાળ આમલીનું પણું

આમલી તેા. ૧૦, લઇ એને સારી રીતે પાણીમાં ચેાળીને

પાણી ગાળી લેવું.

ગોળ શે. ાા, એ પાણીમાં ઓગાળવો ને એટલું પાણી રેડવું.

તેલ તો. ૧, માં રાઇ અને હિંગ નાખીને વઘાર કરવો અને આ પાણી વઘારવું.

એમાં મીઠું તો. ૧ાા, મરચાં તો. ાા, હળદર એક આનીભાર, નાખીને ઉકાળવું.

આમાં લોટ નાખવાનો નથી.

આ પણું ખીચડી સાથે ખાઇ શકાય છે.

એમાં નાખવાં હોય તો આદુ મરચાં અને કોથમીર નાખી શકાય છે.

જવનું પાણી

જવનાં ફોતરાં કાઢીને એને દળાવીને તેનો અઢી રૂપિયા-ભાર લોટ અઢી શેર પાણીમાં મેળવવો. એ પાણીને ઉભરો આવે એટલું ઉકાળવું. પછી ઠરવા દેવું અને ગાળી લેવું. આ રીતે તૈયાર કરેલું પાણી ઠંડુ કરીને પીવું એ ઘણું ગુણકારી છે. સ્ત્રીઓને એ ઘણું ઉપયોગી છે.

મગનું પાણી

મગ તોલા ૧૫, લઇને બરાબર ધોવા, અને એક શેર પાણીમાં બાફવા મૂકવા. સહેજ ખારો અને મીઠું તોલો એક નાખવું. મગ બફાઇ રહે એટલે આશરે એક વાટકો પાણી ઓસાવી લેવું. એમાં જીરૂનો વઘાર કરવો. સહેજ ગરમ મસાલો અને ચમચી સાકર નાખવાં. આ રીતે તૈયાર કરેલું પાણી માંદા માણસને ઘણું ઉપયોગી છે. તાવના દરદીને પણ આ પાણી ગુણકારી છે.

બાજરીની રાબડી

બાજરીનો લોટ તોલા અઢી લઇને એક તોલો ઘીમાં

શેકવો. બરાબર શેકાય એટલે પાણી તોલા ૧૫, રેડવું, અને ગળી કરવી હોય તો ગોળ બે રૂપિયાભાર નાખવો. ગળી ન કરવી હોય તો મીઠું પાવલીભાર નાખવું.

મોરિયો

મોરિયો પાંચ તોલા, દસ તોલા પાણીમાં બાફવો. તેમાં છ આનીભાર મીઠું નાખવું. દૂધ સાથે ખાવો હોય તો એમ ને એમ ઉતારીને સીજવા દેવો. એમાં છાસ રેડીને આદુ–મરચાં પણ નખાય છે, અને ઢીલો કરીને ખવાય છે. પચવામાં એ અતિશય હલકો છે.

ગંઠોડાની રાબ

ગંઠોડા ખાંડીને ચાળી નાખવા. પછી અર્ધો તોલો ભૂકો લઇ તેને સહેજ ઘીમાં શેકવો. પછી તેમાં પાણી આશરે પાશેર રેડવું અને ખૂબ ઉકાળવું. સાકર એક ચમચો નાખવી. જરા ઠંડી પડે એટલે ઉપયોગમાં લેવી. પેટમાં વાયુવાળા માટે આ રાબ ઘણી ગુણકારી છે.

ચોખાની રાબ

ચોખા તોલા અઢી લઇને શેકી નાખવા: બરાબર શેકાય એટલે એને વાટી નાખવા. પછી એને પાણી તોલા પાંચમાં ઉકાળવા. ચઢી જાય એટલે તેમાં મોળી છાશ દસ રૂપિયાભાર રેડવી. એમાં મીઠું બે આનીભાર તથા જીરૂ ચપટી નાખવું. આ રાબ મરડાના દરદીને આપી શકાય છે.

આવી જ રીતે છાશને બદલે દૂધ રેડીને અને મીઠાને બદલે સાકર નાખીને રાબ કરી શકાય છે, અને તે તાવના દરદીને આપી શકાય છે.

ડાંગરની ધાણીની રાબ

ડાંગરની ધાણીને વાટીને એનો ભૂકો કરવો. અઢી તોલા ભૂકાને દસ તોલા પાણીમાં ઉકાળવો અને તેમાં ગળી કરવી

હોય તો ગોળ અથવા ખાંડ તોલો એક, નાખવી. ખારી કરવી હોય તો મીઠું પાવલીભાર નાખવું આ રાબ પચવામાં ઘણી જ હલકી હોય છે.

બાજરીની રાબ

બાજરી તોલા અઢી લઇને શેકવી, અને ઝીણી વાટવી. એને પાણી તોલા દસમાં ઉકાળવી, એમાં ગોળ અથવા મધ તોલો ૧, નાખીને ઉપયોગમાં લેવી.

તાવના દરદીને ગોળને બદલે પતાસું અથવા ખાંડ નાખીને અપાય છે.

ટમેટાનો સુપ

અરધા શેર પાણીમાં પાશેર પાકા ટમેટા સમારીને બાફવા. બફાઇ જાય એટલે ઉતારી નાખવા અને બરાબર ચોળી નાખવા. પછી એનું પાણી કપડાથી ગાળી લેવું. તેમાં મીઠું ૭ આની-ભાર, અને અર્ધો તોલો ખાંડ નાખવી તથા રાઇ અથવા હીંગનો વઘાર કરવો.

દુધીનો સુપ

દુધી રતલ ૦॥, ઝીણી સમારીને બાફવી અને તેને બરાબર ચોળી નાખવી. પછી એનું પાણી ગાળી લેવું.

એમાં આદુ મરચાં, ધાણાજીરૂ, ખાંડ અને મીઠુ રૂચિ પ્રમાણે નાખવાં અને લીંબુ નીચોવવું.

ભાજીનો સુપ

એક ઝુડી તાંદળજાની ભાજી, નવટાંક પાકા ટમેટા, એ બેને સારી રીતે એક શેર પાણીમાં ઉકાળવાં. ઊકળે એટલે ઉતારીને ઠંડુ પડવા દઇને સારી રીતે ચોળીને પાણી ગાળી લેવું. એમાં ગરમ મસાલો અર્ધો તોલો, મીઠું ૭ આનીભાર, ખાંડ તોલો એક નાખવાં, અને હીંગ અથવા રાઇનો વઘાર કરવો.



ફરાળની ચીજો

બટાટાની કચોરી

બટાટા શેર ૧, લઇ પાણીમાં બાફી એની છાલ કાઢી નાખવી ને બરાબર છુંદી લેવા. તેમાં મીઠું તો. ૧, આદુ મરચાં તો. ૨, લીંબુ નંગ ૧, નો રસ, કોપરાનું ખમણ તો. ૪, ને ખાંડ તો. ૧, નાખીને પુરણ કરવું.

રાજગરાનો લોટ શેર ૧, લઇ તેમાં મીઠું તો. ૧, તથા વાટેલાં મરી તો. ૧, નાખી તેલ તો. ૪, નું મોણ દઇને લોટ બાંધવો.

શીંગોડાંના લોટનું અટામણ લઇ તેની પુરી વણી ઉપરનું પુરણ ભરીને કચોરી બનાવવી ને ઘીમાં તળવી.

શીંગોડાના લોટની કઢી

છાશ શેર ૧, માં શીંગોડાનો લોટ તોલા ૫, મીઠું તો. ૧, આદુ મરચાં તોલા ૨, ખાંડ તો. ૦ાા, મેળવીને ઉકાળવાં પછી

ઘી તો. ૦|, માં જીરૂ તો. ૦|, અને મરચાં નંગ બે નાખીને તેનો વઘાર કરવો.

કોપરાપાક

એક નાળિયેરનું ખમણ લઇને ઘી નવટાંક મૂકીને સાંતળવું. બદામી રંગનું થાય એટલે ઉતારી લેવું. ખાંડ શેર ૧| ની ચારતારી ચાસણી કરવી. ચાસણીમાં બે આનીભાર કેસર નાખવું અને તેમાં સાંતળેલું કોપરૂ નાખીને ખૂબ હલાવવું. ચાસણી ચૂસાઇ જાય ને બળી પડે એવું થાય એટલે તાટમાં ઠારી દઇને ચકતાં પાડવાં. પછી તેની ઉપર ગુલાબની પાંદડી, એલચી તોલો ૦||, અને બદામ તોલો ૧| ચારોળી તોલો ૧, તથા પીસ્તાં તોલો ૦|| બારીક સમારીને નાંખવાં.

કોપરાપાક [બીજી રીત]

એક નાળિયેરનું ખમણ લઇને નવટાંક ઘી મૂકી સાંતળવું. માવો શેર ૦|, પણ ઘીમાં સાંતળવો.

એ બેઉમાં ખાંડ શે. ૦||, નાખીને પાણી સોસવાઇ જવા દેવું.

પછી તેમાં એલચી તો. ૧, નાખવી અને ઠારી દેવું.

એના ઉપર ગુલાબની પાંદડી, બદામની ચીર તો. ૧, ચારોળી તો. ૧, તથા પીસ્તાં તો. ૦||, નાખવાં.

પીળા રંગનો કોપરાપાક કરવો હોય તો કેસર બે આનીભાર, ઘુંટીને ખાંડ નાખતી વખતે ઉમેરવું.

સાબુચોખા ને શીંગદાણાની ખીચડી

સાબુચોખા શેર ૦||, શીંગદાણા શેર ૦|, ને બટાટા શેર ૦|, સાબુદાણાને બરાબર ધોઇ લેવા. બટાટા છોલીને ઝીણા સમારવા. શીંગદાણાનાં ફોતરાં કાઢીને અધકચરા ખાંડી લેવા.

ઘી શેર ૦|, મૂકી તેમાં બે મરચાંનો વઘાર કરી શીંગદાણા ને બટાટા નાખવા. સહેજસાજ ચઢવા આવે એટલે તેમાં

સાબુચોખા નાખવા ને મીઠુ તો. ૧, આદુ મરચાં તો. ૨, ને ખાંડ તો. ૧, નાખીને ખીચડી ઉતારી પાડવી.

ખટાશ જોઇએ તો લીંબુ નીચોવવું.

સુરણ બટાટાની ખીચડી

સુરણ શે. ૦ાા, બટાટા શે. ૦ાા, બેઉને છોલીને છીણી કાઢવા. શીંગદાણા શે. ૦ા, લઇને શેકીને ખાંડવા. ઘી શે. ૦ા, માં સુરણ ને બટાટાનું છીણ નાખવું ને બરાબર શેકાય એટલે મીઠું તો. ૧, આદુ મરચાં તો. ૨, ને ખાંડ તો. ૦ાા, નાખવાં ને ખાંડેલા શીંગદાણા નાખીને હલાવીને ખીચડી ઉતારી લેવી.

ફરાળ માટે ચેવડો

બટાટા બાફીને છોલવા અને છીણીથી એની છીણ કરીને તડકે સૂકવી લેવી.

એવી તૈયાર કરેલી છીણ શેર ૦ા, તેલમાં તળી લેવી. શીંગદાણા શેર ૦ાા, તેલમાં તળી લેવાં. દરાખ તોલા ૫, કોપરાની છીણ તોલા ૫, મીઠું તો. ૧, ખાંડ તો. ૦ાા, નાખવાં. મરચાંના કકડા તો. ૧, તળીને નાખવા. કાજુ તોલા ૫, તળીને નાખવા, અને રાજગરાની ધાણી શેર ૦ા, તથા શેકેલા તલ તોલા ૫, ઉમેરવા.

કેળાંના ડબકા

કાચા કેળાં શે. ૧, છોલીને કટકા કરી પાણીમાં બાફી લેવાં ને ચારણી ઉંધી રાખી તેના પર ઘસીને માવા જેવા એક રસ કરી લેવા. તેમાં શીંગોડાનો લોટ શેર ૦ા, મીઠું તો. ૧ાા આદુ મરચાં તો. ૩, ને ખાંડ તો. ૦ાા, મેળવીને તેલ તો. ૨, નું મોણ દઇને ઢીલો લોટ બાંધવો.

તેલ શે. ૦ાા, માં ઉપરના લોટના ડબકા મૂકી તળી લેવા.

ડબકા

શીંગોડાનો લોટ શેર ૦ાા, કુટીનો લોટ શેર ૦ાા, ને ઘી

તેા. ૨ નું મેાણુ દેવું ને દહીં શેર ૦।, મીઠું તેા. ૧ આદુ મરચાં તો. ૨, ખાંડ તો. ૧, નાખીને પાણી ઉમેરી જાડુ ખીરૂ તૈયાર કરવું ને તેના ડબકા તળવા.

દૂધીનાં ઢેબરાં

દૂધી શેર ૧ લઇ તેને છેાલીને છીણી નાખવી. તેમાં રાજગરાનેા લેાટ તો. ૧૫ ને શીંગેાડાનેા લેાટ તો. ૧૫ ને તેલ તેા. ૫ નું મેાણુ દઇને ભેળવવેા અને મીઠું તેા. ૧।।, આદુ-મરચાં તેા. ૨, ને ખાંડ તેા. ૧ નાખીને લેાટ બાંધવેા. ખટાશ જોઇએ તેા દહીંથી લેાટ બાંધવેા અને શીંગેાડાંના લેાટનું અટામણ લઇ ચેાપડાંની પેઠે ઢેબરાં વણવાં ને તવી ઉપર ઘી મૂકીને શેકી લેવાં.

બટાટાનાં ઢેબરાં

બટાટા શેર ૧ લઇ તેને છેાલીને છીણી નાખવા. તેમાં ઉપર મુજબ રાજગરા ને શીંગેાડાનેા લેાટ મેાણુ દઇને નાખવેા. ને એ રીતે એનાં ઢેબરાં કરવાં.

રતાળુનાં ઢેબરાં

રતાળુ શેર ૧ લઇ તેને છેાલીને છીણી નાખવું ને ઉપર મુજબ એનાં ઢેબરાં કરવાં.

મેારિયાનાં ઢેાકળાં

મેારિયેા શેર ૧, જાડેા ભરડવેા અને તેના લેાટમાં છાશ શે. ૦।।, અને પાણી શેર ૦।।, નાખીને ઢેાકળાં કરવાં હેાય તેને આગલે દિવસે રાત્રે પલાળવેા. બીજે દિવસે આથેા આવી જશે. પછી એમાં મીઠું તેા. ૧, આદુ મરચાં તેા. ૨, નાખવાં ને ઢેાકળાં કરવાની રીત આપી છે તે મુજબ એનાં ઢેાકળાં કરવાં.

તલ સાંકળી

તલ શે. ૧, સાફ કરીને શેકવા. ઘી તેા. ૫, માં ગેાળ શે. ૦।।।, નાખીને તેનેા પાક કરવેા અને તેમાં તલ નાખવા ને બરાબર હલાવી થાળીમાં ઠારી દઇને ચકતાં પાડવાં અથવા

લાડુ વાળવા.

મોરિયાનો બીરંજ

મોરિયો શે. ૧, પાણીમાં ધોઇ નાખવો.

પાણી શે. ૦ાા, માં મોરિયો બાફવા મૂકવો. બરાબર બફાય એટલે તેના ઉપર ખાંડ શે. ૧, પાથરી દેવી. થોડીવાર રહીને હલાવવું એટલે ખાંડ તેમાં મળી જશે.

કેસર એક આનીભાર દૂધ તો. ૫, માં ઓગળીને નાખવું.

ચાસણી આકરી ન થઇ જાય તેનું ધ્યાન રાખવું ને વખતસર બીરંજ ઉતારી લેવો. તેમાં બદામની ચીરી તો. ૨ાા, પીસ્તાના કકડા તો. ૨ાા, અને એલચી તો. ૦ાા, નાખવી.

પાતરાં

રાજગરાનો લોટ શેર ૦ા, શીંગોડાનો લોટ શેર ૦ા, અને મોરિયાનો લોટ શેર ૦ાા, લઇને તેમાં આદુ–મરચાં તોલા ૨ા નાંખી બે લીંબુનો રસ નીચોવીને પાણીથી ખીરૂ તૈયાર કરવું. પાતરાંને આ ખીરૂ ચોપડવું અને પાતરાંની રીત આપી છે તે રીતે ફરાળી પતર વેલિયાં તૈયાર કરવાં.

બટાટાની પુરણપોળી

બટાટા શે. ૧, બાફીને એની છાલ કાઢીને નીસાતરે વાટી નાખવા અને તેમાં ખાંડ શે. ૧, નાખી એનું પુરણ કરી લેવું ને તેમાં એલચી તો. ૦ા, નાખવી.

રાજગરાનો લોટ શે. ૦ાા, લઇ તેલ તો. ૩, નું મોણ દઇ મસળીને રોટલી વણે એવો લોટ બાંધવો ને તેના લુવા લઇ વણીને તેમાં પુરણ મૂકી શીંગોડાના લોટનું અટામણ લઇ પુરણપોળી વણવી ને તવી ઉપર શેકી લેવી ને ઉતારીને ઘી ચોપડવું.

પુરી

રાજગરાનો લોટ શેર ૦ાા અને શીંગોડાનો લોટ શેર ૦ાા લઇને ઘી તોલા બેનું મોણ દેવું પછી પાણીથી કઠણ લોટ બાંધવો

અને પુરી વણવી. પુરી વણતાં ન ફાવે તેા થેાડેા કેારેા લેાટ લુવા ઉપર નાખવેા અને લુવાની નીચે કેારેા કાગળ રાખીને પુરી વણવી. પુરી ઘીમાં તળવી.

કેળાંની પુરી

કાચાં કેળાં શેર ૧, છેાલીને કટકા કરી પાણીમાં બાફવાં. બરાબર બફાય એટલે તેને છૂંદી નાખવાં અથવા ચારણી ઉંધી રાખી તેના ઉપર ઘસી લેવાં એટલે એકરસ થઇ જશે. તેમાં રાજગરાનેા લેાટ તેાલા ૫, અને શીંગેાડાનેા લેાટ તેાલા ૫, તથા મીઠું તેા. ૧, મરચાં તેા. ાા, ને જીરૂ તેા. ાા, વાટીને નાખવાં ને લેાટ કઠણ બાંધી શીંગેાડાના લેાટનું અટામણ લઇ પુરીએા વણવી ને ઘીમાં તળી લેવી.

મખાણા

મખાણા શે. ાા, લઇને સાફ કરવા.

ઘી શે. ાા, લઇ તેમાં મખાણા તળવા.

પછી તેમાં મીઠું તેા. ાા, સફેદ મરી તેા. ાા, નાખવાં.

મખાણાની ખીર

મખાણા શે. ાા, ના ઝીણા કકડા કરવા અને દૂધ શે. ૨, માં ઉકાળવા.

બરાબર ઉકળે ને ઘાટું થાય એટલે તેમાં ખાંડ શે. ાા, એલચી તેા. ૧, બદામની ચીર તેા. ૧ નાખવી.

મખાણાનું રાયતું

મખાણા શે. ાા, ના કકડા કરી પાણીમાં બે કલાક સુધી ભીંજવવા.

પછી દાબીને પાણી નીચેાવી કાઢવું.

દહીં શે. ૧, માં મખાણાના કકડા નાખવા અને મીઠું તેા. ાાા, કેાપરાનું ખમણ તેા. ૫, લીલાં મરચાં તેા. ાા, કેાથમીર તેા. ાા, અને ખાંડ તેા. ાા, નાખીને હલાવી લેવું.

શીંગોડાનું મગજ

શીંગોડાં ખાંડી જાડે હવાલે ચાળીને લોટ શેર ૧ લેવો ને ઘી શેર ૧ માં શેકવો.

બરાબર શેકાય એટલે ઉતારી લેવો ને ઠંડુ પડે એટલે દળેલી ખાંડ શેર ॰ાા નાખવી ને એલચી તો. ॰ાા ભભરાવવી ને ઠારી દઇ ને ચકતાં પાડવાં.

રાજગરાનો લાડુ

રાજગરાનો લોટ શેર ૧ લઇ તેને દૂધ તો. ૫ અને ઘી તો. ૫ નો ધ્રાબો દેવો અને મોટાં કાણાંવાળી ચારણીથી ચાળી લેવો.

ઘી શે. ॰ાા માં એ લોટ શેકવો. બરાબર શેકાય એટલે ઉતારી લેવો ને ઠંડો પડવા દેવો. ખાંડ શેર ॰ા તેમાં ઉમેરવી ને એલચી તો. ॰ા નાખીને લાડુ વાળવા અથવા ઠારી દઇને ચકતાં પાડવાં.

રાજગરાની ધાણીના લાડુ

રાજગરા શે. ૧, ની ધાણી ફોડવી. ઘી તો. ૫, માં ગોળ તો. ॰ાા, લઇને તેનો પા કરવો અને તેમાં ધાણી નાખવી ને બરાબર હલાવીને થાળીમાં ઠારી દઇ તેનાં ચકતાં પાડવાં અથવા લાડુ વાળવા.

શીંગોડાનો લાડુ

શીંગોડાનો લોટ શેર ૧, જાડે હવાલે ચાળી લેવો એને ઘી તોલા ૫, નું મોણ દઇ પાણીથી કઠણ બાંધી એનાં મુઠિયાં વાળવાં અને ઘી શેર ॰ાા, માં તળવાં.

મુઠિયાં બરાબર લાલ થાય એટલે કાઢીને ઠંડા પડવા દેવાં. પછી એને ખાંડીને ચાળી લેવાં ને તેમાં ખાંડ શેર ॰ા, ને ઘી શેર ॰ા, તથા એલચી તો. ॰ા, નાખીને લાડુ વાળવા.

ખાંડ ને બદલે ગોળ શેર ॰ાા, નાખી શકાય અને એના

લાડુ વાળી શકાય. એના ઉપર ખસખસ ભભરાવાય.

મુઠિયાં ન કરવાં હોય તો ઉપર પ્રમાણે લોટ તૈયાર કરી તેનો ભાખરો બનાવી તવી પર શેકી ભરસાડમાં ખરો કરીને એને ખાંડી લેવો ને ઉપર પ્રમાણે લાડુ કરવા.

બટાટાનો શીરો

બટાટા શેર ૧, બાફવા અને તેને છોલીને હાથથી સારી રીતે ગૂંદી નાખવા. એ રીતે ગૂંદવાનો સંચો પણ આવે છે. પછી ઘી દોઢ પાશેરમાં ગૂંદેલા બટાટા નાખવા અને ચૂલે મૂકી હલાવતા જવું. બેઉ મળી જાય એટલે ખાંડ શેર પોણો, નાખવી. પછી એને સારી રીતે હલાવવો. બદામી રંગનો થાય એટલે ઉતારી લેવો. એમાં એલચી તોલો અર્ધો, તથા કીસમીસ તોલા બે, નાખવાં.

મોરિયાનો શીરો

મોરિયો શે. ૧, લઇ ઘી શે. ૦ાા, માં શેકવો. બરાબર શેકાય એટલે ગરમ પાણી શે. ૧ાા, રેડવું. પાણી ચુસાઇ જાય એટલે ખાંડ શેર ૧, નાખવી પછી એલચી તો. ૦ાા, નાખીને ઉતારી લેવો.

મોરિયાનો શીરો [બીજી રીત]

મોરિયો શે. ૧, જાડો ભરડીને ઘી શે. ૦ાા, માં શેકવો ને ઉપરની રીત પ્રમાણે શીરો કરવો.

શીંગોડાનો શીરો

શીંગોડાનો લોટ શે. ૧, લઇ અરધા શેર ઘીમાં શેકવો, બદામી રંગ પકડે એટલે તેમાં ગરમ પાણી શેર ૧, રેડવું. પછી હલાવતા રહેવું. પાણી ચૂસાઇ રહે એટલે તેમાં ખાંડ શેર ૦ાા, નાખવી. બરાબર શેકાઇને ઘી ચોટે એટલે ઉતારી પાડવો.

શીંગોડાની સેવ

શીંગોડાનો લોટ શેર ૧ ને તેલ તો. ૫ નું મોણ દેવું

અને તેમાં મીઠું તેા. ૧ાા ને વાટેલાં મરી તો. ૧ નાખવાં ને લેાટ બાંધવેા.

તેલ શેર ૦ાા કઢાઇમાં મૂકી એ બરાબર ગરમ થાય એટલે સંચેા હેાય તેા સંચા વડે અથવા ઝારાથી સેવ પાડવી ને તળી લેવી.



શરબત

આદુનું શરબત

આદાનો રસ રતલ અર્ધો કાઢી તેમાં પાણી અર્ધો રતલ ઉમેરવું અને દળેલી ખાંડ રતલ એક નાખી ચાસણી તૈયાર કરવી. તેમાં કેસર, લવીંગ, એલચી જાયફળ, જાવંત્રી એ દરેક ૦ા તોલો બારીક વાટીને મેળવવાં, એટલે આદાનું શરબત તૈયાર થશે.

ખસનું શરબત

ધુપેલમાં નાખવાનો વાળો આવે છે. તે રતલ એક લઇને ત્રણ રતલ પાણીમાં ઉકાળવો. બે રતલ પાણી રહે એટલે એ ઠંડુ પડવા દઇ ગાળી લેવું. એમાં બે રતલ સાકર નાખીને તેની ચાસણી કરવી એટલે ખસનું શરબત તૈયાર થશે.

ગુલાબનું શરબત

સારી જાતનું ગુલાબજળ લઇને તેમાં ખાંડ નાખીને તેની

ચાસણી કરવી, અને ઠરવા દઇ ગાળી લેવું. ગુલાબજળ તાજાં ગુલાબનાં ફૂલનો અર્ક કાઢવાના યંત્ર વતી ઘેર જ બનાવેલ હશે તો તેનું શરબત ઘણું સારું થશે.

દાડમનું શરબત

પાકા દાડમના દાણા કાઢી તેનો રસ કાઢવો અને એક શેર રસમાં એક શેર ખાંડ નાખીને તેને ઉકાળવો અને ચાસણી બનાવવી. પછી તેમાં એલચી તોલો ૧, તથા કેસર તો. ०।, બારીક કરીને મેળવવાં. આ રીતે દાડમનું શરબત તૈયાર થશે.

દ્રાક્ષનું શરબત

કીસમીસ તોલા પાંચ લઇ તેને લીંબુના રસમાં લસોટવી. પછી તેમાં દાડમના દાણાનો રસ અર્ધો રતલ જેટલો મેળવવો. બરાબર મળી જાય એટલે બધું ગાળી લઇ તેમાં મધ તોલા પાંચ, અને સંચળ, અજમો, જીરૂ, તજ, મરી, અને એલચી દરેક ०।, તોલો બારીક વાટીને મેળવવાં. આ રીતે દ્રાક્ષનું શરબત તૈયાર થાય છે.

ફાલસાંનું શરબત

પાકાં ફાલસાં નીચોવી તેનો રસ કાઢીને એક રતલ રસમાં અર્ધો રતલ પાણી ઉમેરી દોઢ રતલ ખાંડ ઉમેરી તેની ચાસણી કરવી, એટલે ફાલસાંનું શરબત તૈયાર થશે.

લીંબુનું શરબત

કાગદી લીંબુનો રસ રતલ પોણો કાઢીને તેમાં સારી દળેલી સાકર રતલ એક મેળવવી, અને થોડા દિવસ રાખી મૂકવું. એટલે લીંબુનું શરબત તૈયાર થશે.



પચાસ માણસની રસોઈનું પ્રમાણ

પચાસ માણસ માટે રસોઇ બનાવવામાં કેટલી કેટલી ચીજો જોઇએ, તેનો વિચાર કરીએ. સો માણસની રસોઇ કરવી હોય તો એથી બમણા વજનની ચીજો જોઇએ, અને અઢીસો માણસ જમાડવાં હોય તો પાંચ ગણી ચીજોની જરૂર પડે, એ સમજી શકાય એવી વાત છે.

લાડુ મુંબઈ ફેશનના કરવા હોય તો ૦II મણ ઘઉંનો લોટ ૦II મણ ઘી, ૧ શેર સાકર અને ગોળના લાડુ કરવા હોય તો ૧૫, શેર ગોળ અને ખાંડના લાડુ કરવા હોય તો ૦II મણ ખાંડ જોઇએ. કેટલીક વખત ઘી, ઓછું વત્તું પણ નખાય છે. એક મણ લોટે અર્ધા મણથી પોણો મણ ઘી, નાખીને પણ લાડુ કરાય છે. એવી વખતે લોટ મોવા માટે તેલનો ઉપયોગ થાય છે. આ ઉપરાંત કોપરૂં શેર ૦I, અને ખસખસ શેર ૦II, જોઇએ.

ઉપરના લાડુ ખાવામાં બહુ ઓછા ખપે અને પચવામાં

ભારે ગણાય. એને બદલે ગુજરાતમાં મોટે ભાગે શેરે ૦ાા, શેર ઘી નાખી ખાંડ શેરે દોઢ પાશેર નાખી લાડુ બનાવે છે તે લાડુ વધારે પ્રમાણમાં ખવાય છે; અને પચવામાં ઉપર જણાવેલા લાડુ જેટલા અઘરા નથી પડતા.

કંસાર માટે અર્ધો મણ ઘઉંનો લોટ, મોણ માટે તેલ શેર ૪, અને ખાંડ શેર ૧૦, દાબોટાની જોઇએ.

શીરો–પુરી કરવા માટે પુરી ૧૨ શેર લોટની જોઇએ. અને તે માટે ૧૨, શેર ઘી મોણમાં નાંખવા તથા તળવા જોઈએ. શીરા માટે ઘઉંનો લોટ શેર ૧૫, ઘી, ગોળ અથવા ખાંડ શેર ૧૫, દ્રાક્ષ (કીસમીસ) શેર ૦ાા, ને બદામ શેર ૦ાા, જોઇએ.

દૂધપાક પુરી કરવા માટે પુરી સારુ ઘઉંનો લોટ શેર ૧૫, અને ઘી શેર ૧૫, જોઇએ. દૂધપાક માટે દૂધ મણ ત્રણ, ખાંડ શેર ૧૭, ચોખા શેર ૧૦, ચારોળી શેર ૦ાા, બદામ શેર ૦ાા, જાયફળ નંગ ૪, ને એલચી તોલા ૫, જોઇએ.

શ્રીખંડ–પુરી માટે પુરીનું પ્રમાણ ઉપર મુજબ; અને શ્રીખંડ માટે દૂધ મણ ત્રણ, અને ખાંડ મણ ૦ાા, કેસર તોલો ૧ાા, જાયફળ નંગ ૪, એલચી તોલા ૫, બદામ તોલા ૧૦, ચારોળી તોલા ૨૦, જોઇએ. તૈયાર શ્રીખંડ લેવો હોય તો તે સવા મણ લેવો જોઇએ. એના તપેલાની આજુબાજુ બરફ મૂકીને ઠંડો કરવાથી જમવાની મજા પડશે. વળી શ્રીખંડ પીરસવાની પણ મઝા છે. જ્યાં માટીનાં બટેરાં મળી શકે ત્યાં તે ધોઇને તેમાં શ્રીખંડ જમવા માટે પીરસવાથી શ્રીખંડની લહેજત બહુ સરસ આવશે. માટીની મીઠી સુવાસ પણ અંદર ભળશે. અલબત્ત એ બટેરાં જમ્યા પછી ફોડી નાખવાનાં. કેટલાક લોકો લહેજત લાવવા શ્રીખંડમાં ગુલાબજળ, કેવડાજળ અથવા જરા એસન્સ પણ નાખે છે. જેને કેસરી શ્રીખંડ ન ગમતો હોય તે કેસર વગરનો સફેદ શ્રીખંડ પણ ખાઇ શકે.

એ ઉપરાંત દાળ–ભાત માટેનું પ્રમાણ પણ જાણવું જોઇએ. લાડુ, કંસાર, અને શીરાપુરી સાથે ભાત માટે ચોખા શેર ૧૦, અને દાળ શેર ૧૦, જોઇએ. દાળના મસાલાનું પ્રમાણ દાળના પ્રકરણમાં આપ્યું છે. દૂધપાક, શ્રીખંડ, બાસુદી, વગેરે સાથે દાળ–ભાત ઓછાં વરે છે, એટલે ચોખા શેર ૮, અને દાળ શેર ૮, લેવાં જોઇએ.

શાક એક હોય તો વધારે જોઇએ. બે ત્રણ હોય તો ઓછાં વપરાય. સામાન્ય રીતે માણસ દીઠ દોઢ પાશેરથી અર્ધો શેર શાક વરે અને એ હિસાબે શાક જોઇએ.

અથાણાં, ચટણી, રાયતાં, મુરબ્બા, વગેરેના વપરાશ માટે સામાન્ય માણસ દીઠ કેટલું વપરાય તેની ગણતરીએ તેથી પચાસગણું જોઇએ. છતાં ઓછું વત્તું હોય તો પણ ચાલે, કારણ કે, બધાં માણસો કાંઇ એક સરખું જમતાં કે ખાતાં નથી. સરેરાશ ગણતરીમાં નાનાં–મોટાં પણ આવી જાય.

ઉપર મુજબ સામાન્ય પ્રમાણ છે.

કુટુંબનાં માણસ માટે રસોઇ કરતી વખતે જે ચીજનો જેટલો વરો હોય તેટલી ખ્યાલ રાખવી, અને તે મુજબ માપીને ચીજો કાઢવી. કેટલાક કુટુંબમાં એક ચીજ વધારે વપરાય છે. જ્યારે કેટલાકમાં બીજી ચીજ વધારે જોઇએ છે; એટલે સારો રસ્તો ઉપર બતાવ્યો તે છે.

ઘણીવાર જોઇએ છીએ કે કોઇ કુટુંબમાં રોટલી વધારે ને ભાત ઘણો થોડો–માત્ર નામનો જ ખવાય છે, અને બીજા કુટુંબમાં રોટલી થોડી વપરાય છે, અને ભાત ખૂબ ખવાય છે. એ ઉપરાંત–માણસ–માણસમાં પણ અનાજનો વપરાશ ઓછોવત્તો હોય છે. સખત મહેનત કરનારને વધારે ખાવા જોઇએ, અને બેસી રહેનારને થોડું ખાધું હોય તો પણ પચતું નથી. એટલે સંજોગો જોઇને તથા ખ્યાન દઇને જાત અનુભવ મેળવીને

પોતાના કુટુંબ માટેનું પ્રમાણ જાણી લેવું ને તે પ્રમાણે જોઇતી વસ્તુઓની સગવડ રાખવી ને [illegible] કરવી.

રસોઇ જેટલી સારી, સ્વાદિષ્ટ અને સુપાચ્ય થશે તેટલી તમારી કુશળતા ગણાશે ને કુટુંબનું આરોગ્ય વધશે.





જે આંખને ગમે તે મ્હોંને ગમે



કથીર જેવા અનાજમાંથી
કંચન જેવી રસોઇ
બનાવી શકે તે સુઘડ.



"રજકણમાંથી રત્ન બનાવે
રસિક ચતુર રમણી.
અહો એ —
રસિક ચતુર રમણી !"

"રજકણમાંથી રત્ન બનાવે
રસિક ચતુર રમણી.
અહો એ —
રસિક ચતુર રમણી !"

જે આંખને ગમે તે મ્હોંને ગમે



કથીર જેવા અનાજમાંથી
કંચન જેવી રસોઇ
બનાવી શકે તે સુઘડ.



